€ 4
GENNAIO
2018

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

OROSCOPO (G)ASTROLOGICO 2018

CAPODANNO
LA CENA SULL'ALTOPIANO DA PREPARARE A CASA

SENZA GLUTINE
IL PANE PIÙ FRAGRANTE

UNA PIANTA CI SALVERÀ:
LA MORINGA OLEIFERA

Insalata di salmone, carciofi crudi e cotti e arancia P.34

DETOX CON GUSTO

RICETTE DELIZIOSE PER I BUONI PROPOSITI D'INIZIO ANNO

ISSN 1121-1504
9 771121 150004 80001
IN EDICOLA DAL 27.12.17

P.I. SPA SPED. IN A.P. D. L. 353/03 ART. 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,90 - SVIZZERA CHF 10,80 - U.K. GBP 8,25

Sofa **Standard** - Francesco Binfaré   Table **Brasilia** and cabinet **Scrigno** - F. H. Campana

Ph: Giovanni Gastel

Comfort dinamico e assoluto.
Un divano con una preziosa invenzione:
un grande cuscino intelligente
che con un lieve movimento soddisfa ogni desiderio di relax.
Alto. Basso. Lineare. Curvo. Profondo. Formale. Unico.
Componibile in infinite soluzioni. Classico.
Nuovo e senza tempo.
È il modello **Standard** di Edra.
Un divano, una storia a sé.

Sarà un anno buonissimo

Quando sta per iniziare un nuovo anno (e per me il 2018 per ragioni anagrafiche sarà significativo), penso sempre a una piccola lista di buoni propositi. Per questo vorrei aprire un dibattito su come cuciniamo e su come dovrebbe essere il nostro approccio al cibo e alla spesa nel prossimo futuro. La missione de *La Cucina Italiana* oggi come «giornale di gastronomia per le famiglie e per i buongustai», come recita la prima edizione del 1929, è cominciare un percorso che porti alla stesura di un vero e proprio manifesto, dove stagionalità farà sempre rima con bontà, i grassi ci saranno in misura adeguata a soddisfare palato e spirito senza appesantire il girovita, scenderanno le quantità di sale a favore della sapidità naturale degli ingredienti, mentre le uova saranno quelle di galline che razzolano libere in un pollaio all'aria aperta e non tenute come in una prigione. È il mio primo buon proposito: nutrire sempre meglio le persone che mi circondano, inclusi voi che mi leggete, con meno disturbo al pianeta e per la gioia dei millennials, più preoccupati delle sorti dell'ambiente rispetto alle generazioni che li hanno preceduti. Più qualità, meno quantità, più condivisione e amore per la tavola. La lista delle riflessioni da inserire nel manifesto è lunga e vorrei che partecipaste a questo dibattito insieme a cuochi e addetti ai lavori scrivendo alla mia mail. Intanto iniziamo l'anno con un numero tutto light ma con molto gusto, ricette facili e adatte per ingranare il 2018 con la spinta giusta. Auguri! P.S. In marzo compio 50 anni.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddafox

Insalata di salmone, carciofi crudi e cotti e arancia: piatto firmato da Federico Dell'Omarino (nella foto), sous chef di Antonio Guida del ristorante Seta al Mandarin Oriental di Milano, realizzato in collaborazione con Airc (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro).

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

 facebook.com/LaCucinaItaliana instagram.com/lacucinaitaliana twitter.com/Cucina_Italiana

LA CUCINA ITALIANA
DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

sommario

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su *lacucinaitaliana.it*

SIAMO
Digital

SOCIAL NETWORK
Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Instagram, Google Plus.

LA COPIA DIGITALE
Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

E IN PIÙ
Facciamo Scuola

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è a Milano in via San Nicolao 7, angolo piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese. Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.
Direttore: Emanuele Gnemmi
scuola.lacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 01 - Gennaio 2018 - **Anno 89°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE

Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Web Editor
SABINA MONTEVERGINE

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI (redazione testi web) - rangiolani@condenast.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Cuochi
DANIELA ANTONIOTTI, TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, FEDERICO DELL'OMARINO, ALESSIO LONGHINI, GIOVANNI ROTA, CAROLA ROVATI, GIOVANNA SAMMARRO
Hanno collaborato
ANTONIO CAPITANI, CECILIA CARMANA, AMBRA GIOVANOLI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI
Per le immagini
AG. LA CAMERA CHIARA, MASSIMO BIANCHI, GIACOMO BRETZEL, MATTEO CARASSALE, MARIA DEL RIO, ANDREA DI LORENZO, ALEX LAU, RICCARDO LETTIERI, ANDREA MARIANI, GAIA MENCHICCHI, ALBERTO PEROLI, GREGG SEGAL, MONICA VINELLA

Direttore Editoriale e Comunicazione Corporate LUCA DINI

Direttore Generale Sales & Mktg FRANCESCA AIROLDI

Advertising Manager FEDERICA METTICA
Responsabile Content Experience Unit VALENTINA DI FRANCO, **Responsabile Digital Content Unit** SILVIA CAVALLI

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA
Digital Sales Director: CARLO CARRETTONI **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore
Grandi Mercati: MICHELA ERCOLINI Direttore **Arredo:** CARLO CLERICI Direttore
Triveneto, Emila Romagna, Marche: LORIS VARO Area Manager
Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager
Mercati Esteri: MATTIA MONDANI Direttore
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA **Barcellona:** SILVIA FAURÒ **Monaco:** FILIPPO LAMI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.
Presidente Giampaolo Grandi
Amministratore Delegato Fedele Usai
Direttore Generale Domenico Nocco

Vice Presidente Giuseppe Mondani, **Direttore Centrale Digital** Marco Formento
Direttore Centrale Consumer e Audience Development Massimo Monzio Compagnoni
Direttore Circulation Alberto Cavara, **Direttore Produzione** Bruno Morona
Direttore Risorse Umane Cristina Lippi, **Direttore Amministrazione e Controllo di Gestione** Luca Roldi
Branded Content Director Raffaella Buda, **Digital Marketing** Manuela Muzza, **Social Media** Roberta Cianetti
Digital Product Director Pietro Turi, **Digital CTO** Marco Viganò, **Enterprise CTO** Aurelio Ferrari
Digital Operations e Content Commerce Director Roberto Albani

---

Sede: 20121 **Milano**, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi/Londra**, 4 place du Palais Bourbon 75007 **Paris** - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. **New York**, 125 Park avenue suite 2511 New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. **Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 fax 0034933427041. **Monaco di Baviera**, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. **Istanbul**, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - **Turkey** - Cell: 0090-532-2614343 - email: arin@condenast.it

Non è facile diventare un fornitore Bauer.

WHITE, RED & GREEN ph: Luisella Savorelli - Val di Gresta - Trentino

Per preparare i prodotti Bauer, carote, patate, pomodori, cipolle, porri e prezzemolo devono essere di primissima qualità, selezionati da coltivatori che seminano, curano e raccolgono la verdura con attenzione e dedizione. **Perché chi acquista Bauer merita il meglio.**

notizie *di cibo*

Aperitivi da jet-set

Sono quelli serviti allo Champagne Bar **The Riddler** di San Francisco. Forte di una selezione di 100 etichette di Champagne e 25 di spumanti, nonché di una collezione di favolosi secchielli del ghiaccio vintage, è stato ideato da Jen Pelka. La particolarità? A seconda del vostro look Jen si divertirà a indovinare abbinamenti personalizzati tra bollicine e varie prelibatezze. *theriddlersf.com*

TESTI **LAURA FORTI**, **AMBRA GIOVANOLI**, **ANGELA ODONE**, **SARA TIENI**, FOTOGRAFIA **MARIA DEL RIO**

Segreti & delizie

Un'esperienza paradisiaca quella di una cioccolata calda di Baratti & Milano. L'antica azienda piemontese ha perfezionato una ricetta cinquecentesca. La «formula magica» prevede di portare a 70 °C 300 g di acqua, unire 100 g di cacao rosso e amalgamare bene; a questo punto si aggiungono 100 g di cioccolato fondente al 70% fuso a bagnomaria, si rimette sul fuoco e si fa bollire per 2-3 minuti a fiamma dolce finché la cioccolata non si sarà addensata; a piacere si può profumare con un baccello di vaniglia. Per completare, un pizzico di sale: amplificherà l'aroma del cacao. *barattiemilano.it*

Lo spaghetto più alla moda

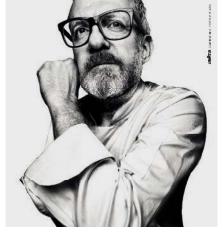
Da 105 anni la qualità della pasta di Gragnano è sempre la stessa, ma oggi la veste è cambiata. La creatività di **Dolce&Gabbana** reinventa le nuove confezioni del **Pastificio Di Martino** con le maioliche colorate, le maschere della tradizione e con i più noti monumenti italiani. Immancabili i carretti siciliani. *pastadimartino.it*

Mangiare in zona

Due donne, Mariella Radici, l'imprenditrice, e Patricia Urquiola, la designer, hanno creato il **403030 Healthy Kitchen**, un bistrot dove tutto è bilanciato secondo la Zone Diet: 40% carboidrati, 30% proteine, 30% grassi. Nel cuore di Brera o con consegna a domicilio. *Via Fiori Chiari 32, Milano, 403030lifestyle.com*

FOTOGRAFIE **ALBERTO PEROLI, ANDREA MARIANI**

Il succo della salute

Da una ricerca scientifica nasce il biodetox juice kit di **Dr. Farmer**. Un programma «di lunga vita» che dona energia, aiuta a ritrovare la forma ideale e purifica il corpo grazie a speciali succhi biologici lavorati con una tecnologia brevettata che ne preserva tutti i principi attivi. *dr-farmer.com*

17 ritratti, 1 domanda

«2030, What Are You Doing?» è il titolo del calendario **Lavazza** 2018 a sostegno degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Onu. Fra i 17 ambasciatori di questa chiamata alla responsabilità, la paladina degli oceani Alexandra Cousteau, Carlo Petrini di Slow Food e lo chef Massimo Bottura (nella foto), impegnato contro lo spreco alimentare. *lavazza.it*

Mani di velluto

A voi la scelta: avere le mani provate dai detersivi oppure prendervi cura della pelle con gli stessi ingredienti che usate in cucina. Miele e bergamotto, estratti minerali, chiodi di garofano sono le tre ricette dei fluidi di **Yope** che rigenerano, nutrono e hanno proprietà antibatteriche. *yope.me/en#Sklepy*

Un nuovo Giappone a Milano

È quello creato da Xiaobo Zhou e da sua moglie Alessandra: 12 anni fa aprivano **Nishiki**, un piccolo ristorante di quartiere. Oggi, dopo un restyling completo, accolgono gli ospiti in un ambiente in cui domina una palette di azzurri, dal lago di montagna al blu pavone. La cucina fondata su basi classiche si concede, con grazia, rielaborazioni contemporanee. *Corso Lodi 70, Milano, nishiki.it*

Eat Drink Innovate Together

O più semplicemente **Edit**. Si chiama così il nuovo punto di incontro per foodies torinesi (e non): 2400 mq, aperto 7 giorni su 7, dalle 7 del mattino alle 2 di notte. In cucina? Pietro Leemann, Renato Bosco, Costardi Bros e, per i cocktail, Barz8. *edit-to.com*

La casa che verrà

Dal 26 al 29 gennaio la Fiera Milano di Rho ospita **Homi**, un percorso di 2800 espositori di tutto il mondo che raccontano le tendenze del domani, presentando le ultime novità in fatto di design e lifestyle. Lo spazio, diviso in 10 «satelliti» tematici, dal settore Living Habits, con cucine e tutto per la tavola, a quello Wellness&Beauty per la cura della persona, offre spunti di business e convivialità. *homimilano.com*

Sapore in quota

Dopo Milano e Roma, il Festival degli Chef conquista le vette del Monte Bianco. Dal 26 al 28 gennaio la prima edizione di **Taste of Courmayeur** porta sul ghiaccio 6 top chef che proporranno la loro idea di cucina all'interno del Courmayeur Mountain Sport Center, in due sessioni: una diurna (12.00-16.00, ingresso gratuito) e una serale (18.30-24.00, accesso a pagamento). *tasteofcourmayeur.it*

Tomo o toma?

Entrambi! È in libreria il volume che raccoglie 141 ricette de ***La Cucina Italiana***, scelte tra le più belle degli ultimi anni. Suddiviso in quattro sezioni, una per stagione, è prezioso per chi è già esperto e per chi è alle prime armi. *Un anno con La Cucina Italiana, Bur*, 28 euro.

Ritorno alle origini

Caffarel ha inaugurato il primo negozio monomarca a Torino, la città dove l'azienda, nel 1865, ha creato il suo capolavoro: il gianduiotto. Un ampio spazio, progettato da Franco Costa, da frequentare dalla colazione all'aperitivo. *Caffarel Store, via Carlo Alberto 12, Torino*

SuperMostra

Ancora pochi giorni di tempo per visitare l'esposizione con cui **Esselunga** ha voluto festeggiare i suoi 60 anni. Uno show che catapulta il visitatore indietro nel tempo, lo riporta al meraviglioso 27 novembre 1957: quel giorno a Milano in viale Regina Giovanna apriva il primo supermercato italiano. *Fino al 6 gennaio, The Mall, piazza Lina Bo Bardi 1, Milano*

MEZZO SECOLO DI PRANZI AL TOP

La storia di una famiglia e di un ristorante diventati l'emblema della migliore cucina italiana

Testi ANGELA ODONE

Era il 1966 quando Bruna e Vittorio Cerea aprirono a Bergamo la porta del ristorante Da Vittorio. Una porta che migliaia di persone hanno varcato, accolte sempre dal loro calore e dalla loro professionalità. Sono molti i traguardi che hanno tagliato insieme ai cinque figli, legati dal più saldo dei fili: l'amore. Incondizionato, reciproco e per il lavoro. Questo libro, realizzato per celebrare i cinquant'anni di attività, racconta cosa vuol dire **«essere un Cerea»**. Una storia fatta di rinunce, di successi e soprattutto di ricette (illustrate dalle foto di Paolo Chiodini). Difficile non emozionarsi leggendolo. *Da Vittorio. Storie e ricette della famiglia Cerea, Mondadori, 49 euro*

LIBRO E BRIOCHE
L'autrice ha cominciato nel 2015 a fotografare le sue colazioni insieme a un **romanzo**: dalla focaccia dolce con la cioccolata dei *Buddenbrook* allo yogurt casalingo di *Lessico famigliare*, le ricette danno sapore e profumo alle parole dei libri. Quanti ne avete già letti-assaggiati? *Petunia Ollister, Colazioni d'autore, Slow Food Editore, 22 euro*

L'INGREDIENTE SPECIALE
È quello che rende ogni ricetta più buona. Bisogna salare o zuccherare poco, usare alimenti integrali o **ridurre** i grassi animali. Ma ci vuole sempre un pizzico di affetto per la vita. *Marco Bianchi, Cucinare è un atto d'amore, HarperCollins, 19 euro*

CHIUDI GLI OCCHI E RESPIRA
Si può cambiare il proprio rapporto con il cibo solo pensando (e ripensando) alle scelte quotidiane? La risposta è sì, e senza diete: scoprite come si fa in una guida alla **meditazione** per essere sempre presenti a se stessi, anche a tavola. *Andy Puddicombe, Mindful eating, DeAgostini, 14,90 euro*

PIÙ IN FORMA
Oltre la copertina «bianconera», troverete un arcobaleno di ricette di frutta e verdura da bere. Per **depurarsi**, rinforzarsi, tonificarsi senza annoiarsi. *Fern Green, Detox Smoothies. La bibbia, Guido Tommasi Editore, 14,90 euro*

FOTOGRAFIA **RICCARDO LETTIERI**

PER CHI CERCA SOLTANTO COSE BUONE!

"La bontà è più facile da riconoscere che da definire" (Wistan Hugh Auden)

Il "buono" si trova nelle cose semplici e fatte con amore!!!

I bovini **Chianini**, **Marchigiani** e **Romagnoli** nascono e vivono da sempre in questi territori dove i profumi dei nostri pascoli e la tradizione secolare dei nostri allevamenti, rendono le loro carni uniche al mondo.

VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
CONSORZIO DI TUTELA

CONSORZIO DI TUTELA DEL VITELLONE BIANCO DELL'APPENNINO CENTRALE

info@vitellonebianco.it | tel.: 075.60.79.257
www.vitellonebianco.it

VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE CHIANINA

VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE MARCHIGIANA

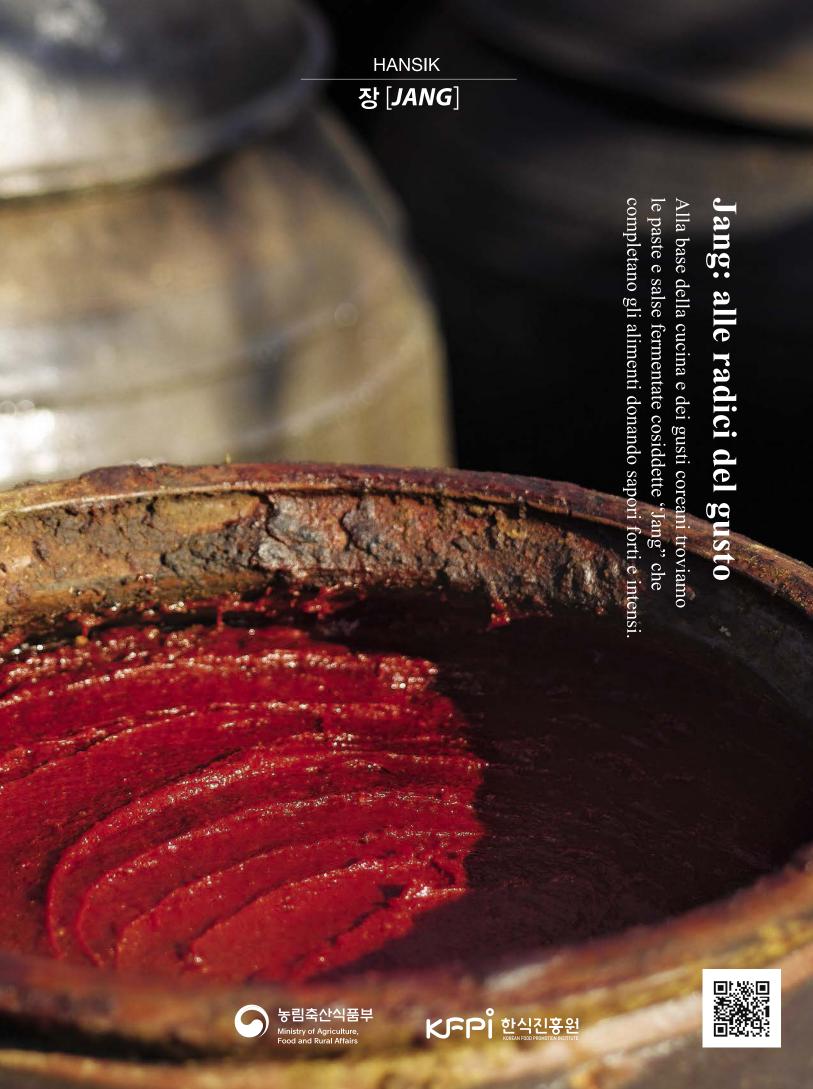
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE ROMAGNOLA

INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA

SOTTOMISURA 3.2 "Sostegno alle attività di informazione e promozione attuate da gruppi di produttori nel mercato interno"

SANE ABITUDINI

Friggere con l'aria, cuocere a vapore o a bassa temperatura, estrarre succhi a freddo e realizzare tagliatelle di verdure: la salute vien cucinando. Complice lo strumento giusto

1. Friggitrice ad aria *Airfryer* di **Philips** per friggere, grigliare e cuocere al forno con l'80% di grassi in meno. Necessita infatti di un solo cucchiaio di olio. 229 euro. *philips.com*
2. Con il suo sistema a cottura verticale *Light Grill* di **Hotpoint** permette di cuocere in maniera uniforme riducendo i grassi 3 volte rispetto alla cottura tradizionale. 119,90 euro. *hotpoint.it*
3. Mantiene tutte le proprietà di frutta e verdura fresche il frullatore *Blend Xtract* di **Kenwood**. E la caraffa diventa una borraccia «smoothie-to-go». *kenwoodworld.com*
4. Cuoce i cibi a bassa temperatura e in modo uniforme, rendendoli morbidi e succosi il cassetto scaldavivande senza maniglie *Gourmet* di **Miele**. 1.060 euro. *miele.com*
5. Si chiama *Identity* la vaporiera di **Braun** attiva in 45 secondi e con sistema di autospegnimento con impostazione della tempistica giusta per ogni preparazione. 100 euro. *braunhousehold.com/it*
6. Ha una linea vagamente Anni '50 ma una tecnologia super avanzata per la lenta spremitura dei succhi l'estrattore di **Smeg**. *smeg.com*
7. Serve a cuocere le verdure in pochi minuti, senza grassi e mantenendo tutte le sostanze nutritive il contenitore da microonde della linea *Purity MicroWave* di **Tescoma** con plastica che non altera il sapore degli ingredienti. 15,90 euro. *tescomaonline.com*
8. Crea il sottovuoto, anche dai barattoli di vetro, levando aria fino al 99% il cassetto *Sous Vide* di **Neff**, utile oltretutto per conservare le pappe dei bimbi e gli alimenti crudi. *neff-home.com*
9. Realizza in pochi secondi ottime «tagliatelle» o sfoglie di verdura e frutta, mantenendo vitamine e sali minerali il robot da cucina **KitchenAid**. *kitchenaid.com*

MAI ASSAGGIATO UN UOVO ASSOLUTO?

Maiali medievali allo stato brado, vacche «vecchie» e galline impareggiabili. Benvenuti nel regno di Paolo Parisi, cowboy gourmet che piace ai grandi cuochi

A cura di SARA TIENI

«Mi scusi, sto andando in bici da Borgo Valsugana a Bassano del Grappa. Sono in mezzo ai boschi, le spiace se non mi fermo?». Paolo Parisi è così, inarrestabile. Mi basta questa risposta, al telefono, per intuirlo. Genovese trapiantato in Toscana, imprenditore del cibo, produttore di uova superlative, contadino, cuoco, grande comunicatore. Viene da un anno di riflessione. «Sono reduce da un infarto. Mi sono messo in riga: no fumo, molto movimento. Tante idee. Mi vengono soprattutto la mattina, appena sveglio, quando il caos del mondo esterno non mi ha ancora raggiunto».

Si dice che lei abbia iniziato come rappresentante di aspirapolvere.

«Sì, il mio primo lavoro era come venditore per la Folletto. Entravo in casa delle casalinghe e gli versavo subito un posacenere sulla moquette. Mi aggredivano: "Ma sei cretino?!". Fu una grande scuola: imparai a empatizzare con le persone in dieci minuti. Passai a vendere materiale ortopedico, divenni l'idolo dei medici liguri. Negli anni '70 guadagnavo sette milioni al mese. Fu allora che mi licenziai».

Perché quel colpo di testa?

«Avevo una fissa in mente: quella di vivere nel podere che mio padre aveva comprato quando andò in pensione. Così, nel 1981, mi trasferii in quella che oggi è Le Macchie, una tenuta di 140 ettari che prende il nome dai boschi di lecci che segnano i confini. L'avevo fatta grossa: un ragazzino di città che sfida la natura. Ci ho messo dodici anni a sfangarmela».

Ha incontrato delle difficoltà?

«Al bar del paese mi prendevano in giro: "Va' sto ragazzino". Nessuno mi spiegava niente. Ma ho tenuto duro e alla fine ho fatto un piccolo miracolo dell'agricoltura».

Lei ha reso celebre il maiale di cinta senese, da cui si ricavano salumi pregiatissimi.

«All'inizio nessuno ci credeva. Regalavo i maiali e la gente irritata mi rispondeva: "Guarda che carne scadente, è pieno di grasso". Ma a me piace puntare sui brocchi e quel maiale antico, famoso dal Medioevo, che pascolava allo stato brado, per me era già un vincente».

A sinistra, Paolo Parisi, seduto, con la famiglia al completo. A destra, le sue celebri **uova**: il sapore particolare è conferito dall'alimentazione a base di granaglie e di latte delle capre allevate in azienda (sotto).

Al culmine del successo ha mollato tutto e si è buttato su un progetto nuovo: le uova.
«Non avevo concorrenti. Dividevo il successo con il maiale. Era lui la star, mica io. Volevo lanciare qualcosa che fosse solo mio. Scelsi la gallina livornese, una specie italiana famosa negli Stati Uniti perché capace di fare moltissime uova. Fu una cosa creativa, folle, che posso replicare ovunque nel mondo».
Che cosa c'è di innovativo in un uovo?
«Tutto. Ho pensato di sfruttare il latte delle mie capre, che pascolano allo stato brado, per allevare le galline. Il risultato è un prodotto dal sapore intenso, che sa quasi di nocciola e ingloba più aria. I primi ad apprezzarlo sono stati i cuochi, tra cui Aimo Moroni».
Che cos'è «l'uovo assoluto»?
«Un uovo al tegamino ma fatto a regola d'arte. Inizio con il cuocere l'albume in un padellino di ferro, con un filo di olio extravergine di oliva. Lo cospargo di parmigiano e poi vi poggio sopra il tuorlo, che servo quasi crudo con pepe macinato. Sa che i miei amici da giovane mi chiamavano "il migliore"? Ma mica perché lo ero, eh? Sono solo fissato con la perfezione».
È vero che il packaging delle sue uova lo ha realizzato con Oliviero Toscani?
«Siamo amici. Lui è un visionario, come me. Un giorno scatta una foto alle uova e mi dice: "Tieni, usala come cartolina". L'ho stampata sulla confezione».
Lei si vanta di non guardare la TV. Eppure ne ha fatta parecchia. Su Dmax è diventato famoso con il programma *I re della griglia*.
«Perché sono un cultore del cucinare all'aria aperta. E perché preferisco stare dietro le quinte che stare davanti allo schermo. E pensare a cose nuove. Ora sono in fissa con la vacca vecchia».
Non suona molto bene.
«Ho chiamato così le mie mucche, che pascolano nei boschi e vivono una vita lunga e felice. Il risultato è una carne straordinaria».
Ho letto che avrebbe voluto essere un cowboy.
«In parte quel sogno l'ho realizzato: ho 200 capi di bestiame. Mio figlio maggiore, Filippo, di fatto lo è. Va a cavallo tutto il giorno e con sua moglie Chiara porta avanti l'azienda».
Lei di figli ne ha sei: quanto è importante la famiglia?
«Moltissimo. Senza la mia prima moglie non avrei fatto nulla, ha creduto in me. La seconda gestisce uno dei miei ultimi progetti, Pesce Piccolo, un bistrot sul lungomare di Livorno. Il nostro motto è fare tanto con poco. Mangiare bene con cose semplici».
La prossima follia?
«Un progetto per salvare l'olio, fratello bistrattato del vino».

COTOLETTA «SBAGLIATA»

Ci siamo
alzati da poco,
con tutta calma.
E adesso prepariamo il

BRUNCH

TORTA AL CACAO

FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI

Tra la colazione e il pranzo gli anglosassoni hanno inventato un rito culinario disimpegnato e confortevole, dove tutto si può mescolare in libertà. Anche la milanese con i pancake

All'Isola, quartiere neo-bohémien di Milano, Anche è un locale dall'anima multiforme (ristorante, bar, forno e, da poco, anche trattoria a prezzo fisso) dove il brunch è un misto ben riuscito di colazione dolce con muffin, pane e marmellata e caffè americano, e di pranzo della domenica all'italiana. L'idea (da copiare) è stata di Matteo Stefani che ha puntato tutto su una super cotoletta. Ecco come si fa.

COTOLETTA «SBAGLIATA»

Matteo Stefani aveva in mente di diventare famoso per una cosa sola. Ha scelto la cotoletta alla milanese. Farla con il classico vitello, a un prezzo accessibile come voleva lui, non si poteva. Così ha deciso per il maiale, di eccellente qualità. Per non tradire i codici della tradizione, su consiglio del suo macellaio, l'ha chiamata «sbagliata». Di sbagli poi ne ha aggiunti altri, per personalizzare la ricetta, perché fosse solo sua, inconfondibile.

«Per una bistecca, uso un trancio di lonza di maiale da due etti e mezzo. Lo spiano e lo allargo per bene con il batticarne finché la bistecca non raggiunge 25 centimetri di diametro. Condisco l'uovo sbattuto con un pizzico di sale e succo di arancia (secondo "sbaglio"). Per due volte passo la carne nell'uovo e poi nel pangrattato mescolato con lamelle di mandorle (terzo "sbaglio"). Friggo la cotoletta nel burro chiarificato spumeggiante, la sgocciolo e la spruzzo ancora caldissima con succo di arancia». Il risultato è una «orecchia di elefante» sottile, succulenta, croccantissima, molto profumata. Anche un po' impegnativa (ma si può mangiare in compagnia).

TORTA AL CACAO

«L'impasto è soffice, tipo quello dei muffin. Setaccio insieme 100 grammi di farina, 60 di fecola, un cucchiaio di cacao, un pizzico di sale e mezza bustina di lievito in polvere. Mescolo 60 grammi di tuorli con 100 grammi di zucchero, 100 di burro morbido e 60 di latte. Incorporo il mix di farine e mescolo. Verso in una tortiera imburrata e infarinata e inforno a 180 °C per 40 minuti circa. La servo con panna montata, alla fine del brunch, dopo la cotoletta, con altri dolcetti al cioccolato».

VELLUTATA DI CAROTE, ZUCCA E MELA CON STRACCETTI INTEGRALI

AMORE VUOL DIRE UN FRIGO PIENO

Monumentali cene di famiglia, cuoco a noleggio sul set. L'attrice Giulia Bevilacqua si racconta mentre prepara con noi una ricetta light e deliziosa. Presa in prestito da un amico (vegetariano). In attesa della prossima sfida culinaria, con una persona molto speciale

Testi SARA TIENI, Foto RICCARDO LETTIERI, Styling BEATRICE PRADA

«Mio marito Nicola di cognome fa "Capodanno". A suonare il campanello già uno si fa un film: "Bevilacqua-a-Capodanno". Se lo immagina? Peccato che l'altra sera a cena ci siamo concessi, assieme alle uova al tartufo, due bottiglie di rosso. A testa». Giulia Bevilacqua è bellissima, solare, godereccia, con una parlata schietta da romana verace.

Trentotto anni, fresca di matrimonio con il signore in questione (ex giornalista economico ora addetto stampa bancario), l'attrice è diventata nota al grande pubblico per la sua Anna di *Distretto di polizia*, la serie per la Tv rimasta nel cuore degli italiani. «Sul set ci siamo divertiti parecchio. La troupe aveva anche preso, a sue spese, un cuoco. Un'idea di Ricky Memphis e Giorgio Tirabassi».

È reduce dal set della serie *È arrivata la felicità 2*, su Rai 1 in febbraio. «La mia idea di felicità? Quel fremito che ti fa sorridere. Ma anche un figlio, in questo momento. La serie parla proprio di famiglia. Anche alternativa: il mio personaggio è parte di una coppia omosessuale, per esempio. Un modo di parlare di temi seri, con leggerezza».

Pendolare per amore tra Milano e la capitale, ama fare la spesa e sfidare il marito – con cui gira per ristoranti, dalla trattoria allo stellato – in cucina. «Lui, napoletano, dice di essere molto più bravo di me. In effetti mi ha conquistato con una pasta e fagioli davvero eccezionale. Resto però imbattibile sui classici romani: pollo alla cacciatora, pasta alla carbonara. Da mia madre invece ho imparato a imbastire pranzo e cena con poco. Ma non so fare la spesa: al supermercato vado in confusione. Tra le promesse di matrimonio di Nicola c'è quella di non mobbizzarmi più davanti al nostro frigo vuoto». Per noi si cimenta in →

Un primo piano di Giulia Bevilacqua, ritratta nella nostra cucina di redazione.

una squisita vellutata. «L'ho "rubata" a un amico vegetariano. A Roma abito vicino al mercato Trionfale, uno dei più belli della città, vado lì e mi servo solo dai coltivatori diretti». Per lei cibo è prima di tutto condivisione: «Sono l'ultima di quattro figli. I miei, molto ospitali, avevano a loro volta sei fratelli a testa. Architetti, a Natale organizzavano delle immense cene usando dei tavoli modulari: si creava un serpentone che attraversava tutta la casa e sa dove finiva? Dritto in camera mia».

> «Mia sorella un giorno mi chiama tutta eccitata: "Giulia! Giulia! Ho comprato l'impastatrice!"»

Vellutata di carote, zucca e mela con straccetti integrali

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g brodo vegetale (2 carote, 1 cipolla, sedano, erbe)
200 g foglie di cavolo nero
200 g farina integrale
150 g polpa di zucca
150 g carote pelate
150 g patate pelate
150 g mela pelata
2 uova – curcuma – sale
olio extravergine di oliva

1. Preparate il brodo: fate sobbollire in 800 g di acqua poco salata 2 carote, 1 cipolla, 1 gambo di sedano ed erbe aromatiche per 20 minuti. Tagliate a dadi carote, mela, patate e zucca e fatele appassire in una casseruola con poco olio, senza che prendano colore. Unite 500 g di brodo bollente; cuocete per 20-25 minuti.
2. Frullate la minestra, aggiungendo, se serve, un po' di brodo, per darle la consistenza di una crema. Insaporite con un cucchiaino di curcuma.
3. Impastate la farina con le uova fino a ottenere una pasta liscia; fatela riposare per 20 minuti avvolta nella pellicola.
4-5-6. Stendete l'impasto in una sfoglia sottile (foro 4 della macchina per tirare la pasta). Ritagliatevi degli straccetti di forma triangolare.
7. Affettate sottilmente il cavolo nero e fatelo appassire in padella con poco olio per 3-4 minuti. Cuocete gli straccetti in abbondante acqua salata per 2-3 minuti.
8. Distribuite la vellutata nei piatti e completateli con qualche straccetto, un cucchiaio di cavolo, un filo di olio e, a piacere, noce moscata.

Gemelli
21 MAG. 21 GIU.

È oro olimpionico in piluccamento, assaggio, degustazione. Maglia nera, invece, in fatto di pranzi interminabili che gli fanno venire l'ansia. Lui che è il «movimento» fatto persona non può starsene inchiodato alla sedia ad aspettare che qualcuno lo serva. No, lui deve poter prendere ora da un vassoio, ora da una guantiera, ora da un cabarè. Non è generalmente di bocca buona, anzi, il Gemelli-tipo è schizzinosetto, ma lo si invoglia e lo si diverte con il finger food e gli stuzzichini. Meglio se accompagnati da bollicine di pregio o bianchi frizzantini e freschi.

Il sapore del suo 2018
Sarà delicato, senza picchi significativi verso il dolce, il sapido o l'amaro. E l'addio di Saturno renderà tutto più facile da deglutire e piacevole da assaporare rispetto all'anno passato. Lavoro in espansione: i successi lieviteranno come un buon pane casareccio.

Bilancia
23 SET. 22 OTT.

La sua tavola deve essere sempre perfetta, elegante, un po' sul genere matrimonio dei Kennedy, senza eccessi nella mise en place. Già questo gli fa venir fame. Più di un aperitivo. E, in fatto di cibo, lui è il profeta del bon manger. Che non significa servirgli sempre ostriche, caviale del Volga, pernici e gamberi tigre. No, mangia tutto, purché sia cucinato semplicemente, senza commistioni strambe. Indispensabile, però, il vino. Nobile, d'annata, prezioso. Pasteggiare a Champagne lo estasia e scioglie le stalattiti di ghiaccio delle quali ammanta spesso la sua personalità. Così, le ore del «dopocena» possono farsi irresistibilmente spicy...

Il sapore del suo 2018
Il gusto di Saturno potrebbe rivelarsi a tratti aspro. Come i possibili ritardi, le cesure, le anticamere da fare. Ma il pianeta toglie solo ciò che non serve più. E la Bilancia, che non ama il superfluo, non potrà trarne che vantaggio.

Acquario
21 GEN. 19 FEB.

A tavola predilige di solito la tradizione. Smentendo il luogo comune che lo vorrebbe fanatico del macrobiotico o del veganesimo. No, lui è il tipo da gricia e pasta e ceci, canederli, sarde a beccafico e spezzatini, pesce e crostacei cucinati in ogni modo. Qualche incursione nello sperimentalismo, tuttavia, se la concede, magari con la fusion, ma di rado. E se a tavola ci sono pure tutti i suoi amici, quasi sempre più numerosi del pubblico del Festival di Sanremo, il suo palato esulta e si esalta ancora di più. Vini preferiti: praticamente tutti. Bollicine comprese.

Il sapore del suo 2018
Sarà quello del Tabasco, visto che Marte gli incendierà i sensi in amore e gli conferirà ancor più spirito d'iniziativa. Qua e là un po' di amarognolo e di aspro per via di Giove, non generoso, forse, col saldo bancario, e di Urano che prospetta svolte o decisioni inderogabili.

aria
Uva vuol dire vino, ebbrezza gioiosa che piace ai nati in questi segni. Come il sapore del mare (l'ostrica): schietto o raffinato, non deve mancare mai.

L'OROSCOPO (G)ASTROL

acqua

Salumi e formaggi stagionati, profondi, piccanti: l'appetito di questi segni è robusto, quasi a compensare l'essenza leggera dell'elemento che li accomuna.

Cancro

22 GIU. 22 LUG.

Parola d'ordine: tradizione. Sì, perché il Cancro, figlio della Luna, specchio del passato, è legato alla cucina dell'infanzia, alle polpette di mamma, alle tagliatelle della domenica, al cappone del Natale. E più le pietanze sono ricche di intingoli, più è contento. Anche perché il Cancro di cognome fa «Scarpetta»: col pane pulisce i piatti che manco la lavastoviglie. Latte e formaggi lo rapiscono, i dolci se li farebbe in vena, da quanto li ama. E che bello pranzare in un'atmosfera famigliare e calda. Perché dove c'è Cancro c'è casa.

Il sapore del suo 2018
Giove edulcora la vita sentimentale (quanti amori nasceranno e si consolideranno, quante cicogne voleranno!). Urano impepa il lavoro (quante occasioni propizie!). Nettuno agevola metamorfosi interiori dal gusto finissimo. Ogni tanto Saturno vi offrirà un bicchierino di amaro che accompagnerà il taglio di certi rami secchi. Ma voi digerirete tutto.

Scorpione

23 OTT. 22 NOV.

È forse il segno meno schifiltoso dello zodiaco. Perché mangia pure ciò che a tanti altri fa orrore: dalle animelle alla trippa, dalle rane alle anguille, alla coratella, dal sanguinaccio alle salsicce crude. Intendiamoci, non è che metta ogni giorno in tavola le interiora di qualche animale, perché questo segno si nutre anche di pietanze più comuni. Però è sedotto dai sapori insoliti, meglio se forti, piccanti, «all'arrabbiata», come è spesso la sua natura di figlio del focoso Marte e dell'intenso Plutone. Come non gli dispiace mangiare a letto, emulsionando cibo e eros, in un connubio che lo rende capace di ogni (meravigliosa) cosa.

Il sapore del suo 2018
È quello dolce del successo a tutto tondo, del riconoscimento dei propri talenti e della stabilità a ogni livello. Con una punta di paprica da Urano che sembra essere ambasciator di cambiamenti improvvisi ed elettrizzanti.

Pesci

20 FEB. 20 MAR.

Per quanto il suo segno ricopra il periodo della Quaresima, a tavola il Pesci tutto è fuorché penitente. È invece una buonissima forchetta che sconfina con piacere pure nel cannibalismo (zodiacale), nel senso che il pesce gli piace tanto, coquillage compreso. Però anche la carne lo inebria, forse più quella bianca di quella rossa. E cede volentieri ai salumi. Sui dolci l'esperienza astrologica ha messo in evidenza una curiosa spaccatura: ci sono Pesci che inzupperebbero nella crema e nella cioccolata pure l'aspirina e Pesci che i dolci li detestano. Sarà questione di ascendente... Questione irrilevante, invece, quando si parla di vino: a quasi tutti i Pesci piace libar nei lieti calici. E pure parecchio.

Il sapore del suo 2018
Sarà intenso, pieno, corposo come quello del successo. Ergo: ogni impresa appare possibile, ogni obiettivo amoroso, lavorativo e finanziario raggiungibile.

OGICO

Ai Gemelli le tartine, al Sagittario un bel brasato... Ogni segno ha le sue preferenze: riconoscetevi nel vostro «quadro culinario», e scoprite con **Antonio Capitani** che sapore avrà l'anno nuovo

Ariete

21 MAR. 20 APR.

Buono lui, buono il suo cuore, buono il suo palato. Perché all'Ariete piace mangiare un po' tutto, spesso con la velocità dell'idrovora. La sua predilezione va generalmente alla carne, purché cucinata in modo semplice, senza raffinatezze né stramberie da supercuochi. Perché lui è un genuino, un immediato, un rurale nell'animo. Oltre che un ottimo compagno di convivio. Le sue papille esultano comunque anche al contatto coi primi piatti robusti, coi formaggi e col pesce, specie se crostacei. E al suo desco non può mancare il vino. Meglio se rosso come la passione, l'amore, l'eros...

Il sapore del suo 2018
Sarà forse un agrodolce, per via del mix fra le cesure create da Saturno, non sempre facilissime da attuare (nel lavoro come nei rapporti personali) e nuovi, rinfrancanti, sollievi economici da parte di Giove. Il tutto con spruzzate abbondanti di Tabasco nell'alcova che diventa fiammeggiante, tonificante e possibilista.

Leone

23 LUG. 23 AGO.

Ottimo e abbondante. Così deve essere il menu nella visione leocentrica della tavola. E non si discute. Come il monarca della savana, il Leone predilige di solito la carne, cacciagione (ovviamente) compresa. Ma anche il pesce, il più pregiato, lo ammalia. Il fatto, poi, che sia governato dal Sole, bendispone il Leone anche verso le pietanze «gialle», dal risotto alla milanese ai piatti con la curcuma, col curry e con l'oro alimentare. Il vino deve essere pregiatissimo, meglio se da migliaia di euro a bottiglia, e la tavola apparecchiata come alla Corte di San Pietroburgo: d'altronde, per Re Leone, l'apparecchiatura non potrà che essere principesca.

Il sapore del suo 2018
Sarà «dulcis in fundo», quando Giove, a fine anno, si porrà in trigono portafortuna. Prima di allora soprattutto le finanze potrebbero sapere un po' di rancidino: amministrazione oculata auspicasi.

Sagittario

23 NOV. 21 DIC.

Cose buone dal mondo, sul suo desco. Perché il Sagittario è il segno dei grandi cuochi. Oltre che uno dei più onnivori dello zodiaco. Solo che talvolta mangia come i pellicani e il boccone gli arriva nello stomaco prima ancora che le papille ne abbiano sentito il sapore. Cosmopolita per natura, cede volentieri al fascino della cucina etnica, ma senza fanatismi. Anche perché la dieta mediterranea è nelle sue corde. Ama di solito i sapori robusti, rotondi, come una bella risottata, una spaghettata, un brasato o una grigliata di pesce o di carne. Magari preceduti da un ampio plateau di affettati e sottoli. Vino sempre. E di alta qualità. Che gli scioglie la parola (come se non l'avesse già abbastanza sciolta).

Il sapore del suo 2018
Sarà leggero, per il sollievo che proverà per la fine della convivenza con l'amarognolo Saturno. L'estate vira verso il piccante e il sapido. Anche in amore.

fuoco

Se invitate a cena solo segni ardenti, con pesce e crostacei non sbaglierete. Aggiungete le spezie, quelle colore del sole, per far contenti i palati più sofisticati.

terra

I suoi tre segni sono felici se a tavola ci sono le verdure, sempre sceltissime, e i cereali. Per soddisfare la loro passione per i primi piatti, le zuppe, i sughi.

Toro
21 APR. 20 MAG.

Chi dice Toro dice gourmet. Perché il suo è un palato da veri intenditori. Ma ciò non significa che questo segno sia schizzinoso: il Toro mangia di tutto. Piuttosto è pretenzioso, nel senso che esige che le materie prime siano indiscutibilmente genuine, meglio se a chilometro zero e cucinate rispettando i dettami della tradizione, più che quelli dell'innovazione a tutti i costi. La sua passione sono i primi piatti, che per lui devono essere sugosi, cremosi e «zupposi»; lo seducono però anche i secondi, specie quelli di carne. Perché lui è un sensuale, forse ancora più a tavola che a letto. E gode del cibo con tutti e cinque i sensi, non solo col gusto. Dolci sì, vino obbligatorio.
Il sapore del suo 2018
Sarà sapido, grazie a Saturno e a Urano che spargono sale e pepe sul lavoro e nella vita privata, ambiti caratterizzati da consolidamenti, svolte, svecchiamenti e treni sui quali salire al volo. Con un occhio sempre attento, però, alla gestione delle finanze...

Vergine
24 AGO. 22 SET.

La Vergine mangia spesso come tutta la famiglia Bradford messa insieme. Ed è quasi sempre onnivora. A dispetto del luogo comune che la vorrebbe morigerata, noiosa, schizzinosa. Certo, se poi la marmellata o la salsa di pomodoro o le melanzane sott'olio sono quelle che ha fatto con le sue mani, tanto meglio, però mangia tutto e a casa di tutti. Verdure, cereali, latticini si trovano spesso in cima alle sue preferenze, ma gradisce anche carne (magari bianca) e pesce. Il tutto annaffiato da vini di ogni colore e di ogni struttura e, spesso, con un occhio rivolto al bio. La tavola deve però essere ordinata e pulita, altrimenti le tracimazioni di acido zitellico di pura fama Vergine saranno inevitabili.
Il sapore del suo 2018
Sarà quello del nettare e dell'ambrosia, del successo e della rivalsa, delle soddisfazioni e delle realizzazioni a tutto campo, visto che la Vergine condividerà, insieme con i Pesci, il titolo di segno favorito dagli astri.

Capricorno
22 DIC. 20 GEN.

Sarà pure rigido sul lavoro, farà pure ghiacciare il sangue per lo spavento a chi incrocia il suo sguardo tenebroso. Ma a tavola si trasforma in una enorme papilla gustativa unica, dalla testa ai piedi. Perché mangia con trasporto e voluttà, con sensualità e senza particolari idiosincrasie. Benché preferisca solitamente il salato al dolce (unica eccezione: il gelato, meglio se artigianale). E mostri un particolare amore per le salse e per le preparazioni elaborate. Un goccetto dopo cena, a nove Capricorno su dieci, non dispiace. Purché si tratti di grappe, brandy, whisky, bourbon di straordinaria raffinatezza.
Il sapore del suo 2018
Avrà sfumature dolci grazie a Giove che porta amicizie, sostenitori, sponsor giusti. E quattrini. Saturno inserisce note di sapido dovute a consolidamenti e riconoscimenti preziosi. Infine, una spruzzata di piccante dovuta a Urano che porta svolte, svecchiamenti, occasioni irripetibili.

Arance, PER PIACERE!

Insieme con Airc vi proponiamo quattro ricette che sfruttano le virtù degli agrumi per «allenare» le nostre difese naturali. Per stare bene mangiando con gusto

Testi **LAURA FORTI**, Foto **RICCARDO LETTIERI**, Styling **BEATRICE PRADA**

Antonio Moschetta

L'arancia è da sempre il simbolo di Airc, l'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro: è lei la regina dell'inverno, ricca di proprietà benefiche e grande protagonista sulle tavole d'Italia. Abbiamo chiesto al professor **Antonio Moschetta**, ricercatore Airc e docente di Medicina Interna all'Università di Bari, perché questo frutto è così prezioso per la nostra salute.

Professore, quali caratteristiche rendono l'arancia un simbolo anticancro?
Senz'altro il contenuto di vitamina C, dal potere antiossidante. L'arancia, poi, è un piccolo laboratorio fitochimico, che contiene diverse molecole benefiche: tra queste oltre 200 tipi di polifenoli, anch'essi antiossidanti, e i terpeni, sostanze che danno alla scorza il caratteristico profumo, e sono importanti per bloccare la crescita delle cellule tumorali.

Quanti frutti è bene mangiare al giorno?
Uno è sufficiente, non trattato. Più ancora che nella cura del cancro, è nella prevenzione che questo agrume è importante, perché facilita i processi di detossificazione dell'organismo dalle sostanze cancerogene. Inoltre, regola l'attività delle cellule nel loro processo di crescita.

Quali varietà sono preferibili?
Una domanda importante: pur in assenza di uno studio nutrigenomico dedicato alle arance, le mie recenti ricerche sulla biodiversità (l'anno scorso è stato presentato uno studio di nutrigenomica sulle diverse cultivar di olive, in relazione all'ambiente di crescita e alla risposta nell'organismo, *ndr*) mi lasciano supporre che anche per le arance la scelta vincente sia la varietà. È verosimile che ogni tipologia possa offrire un beneficio specifico e differenziato.

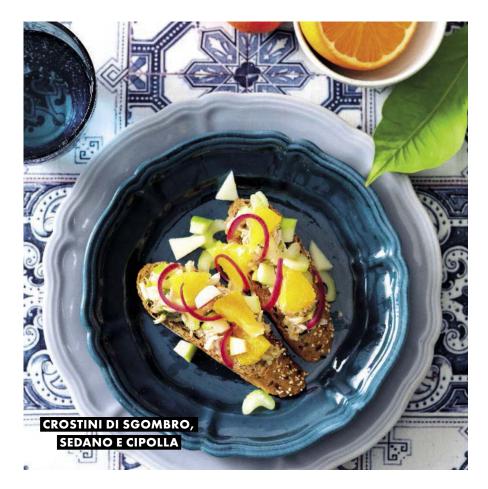
Ravioli integrali con cavolo e anacardi

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 600 g **foglie di cavolo cinese**
- 300 g **farina integrale**
- 250 g **barbabietola rossa cruda**
- 100 g **anacardi sgusciati**
- 3 **uova**
- 2 **bustine di zafferano**
- 1 **arancia**
- **formaggio grattugiato**
- **coriandolo in bacche**
- **zucchero di canna**
- **fecola di patate**
- **aneto**
- **cerfoglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

CROSTINI DI SGOMBRO, SEDANO E CIPOLLA

Mettete a bagno gli anacardi in una ciotolina con 60 g di acqua.
Sbattete le uova con le bustine di zafferano, quindi impastatele con la farina integrale, fino a ottenere un panetto omogeneo ed elastico.
Lavate le foglie di cavolo e lessatele in acqua bollente per 7-8 minuti. Scolatele e asciugatele, strizzandole molto bene.
Tritatele con il coltello, quindi appoggiatele su carta da cucina, che assorba l'eventuale residuo di acqua.
Frullate gli anacardi con la loro acqua, utilizzando un mixer a immersione, ottenendo una crema. Mescolatela al cavolo cinese tritato. Aggiungete anche 30 g di formaggio grattugiato e trasferite il composto in una tasca da pasticciere.
Stendete la pasta in sfoglie sottili. Disponetevi il ripieno in piccole noci, piegate le sfoglie su se stesse e fate aderire la pasta intorno al ripieno. Ritagliate i ravioli con un tagliapasta tondo smerlato (ø 4 cm).
Estraete il succo della barbabietola con un estrattore o una centrifuga. Aggiungete il succo di un'arancia, 10-15 bacche di coriandolo, un pizzico di sale, un pizzico di zucchero di canna e 20 g di olio. Mescolate, versate in una casseruola, portate a bollore, poi unite un cucchiaino di fecola sciolto in poca acqua e fate addensare per 2 minuti.
Cuocete i ravioli in acqua bollente salata per circa 3-4 minuti e scolateli.
Serviteli conditi con punti di salsa alla barbabietola, completando con aneto e cerfoglio freschi e, a piacere, pezzetti di anacardi.

Insalata di salmone e carciofi crudi e cotti

Cuoco Federico Dell'Omarino
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 g salmone pulito, adatto per il consumo a crudo
100 g yogurt naturale
6 carciofi
4 rosette di radicchietto rosso
3 arance
un ciuffo di cavolfiore giallo
foglie di cavolo nero
olio extravergine di oliva
erbe aromatiche
anice stellato
sale

Pulite i carciofi conservando solo i cuori, con un pezzettino di gambo. Tagliateli a metà ed eliminate la barba interna.
Lessate 3 carciofi in acqua bollente, aromatizzata con una stella di anice, per 10 minuti.
Cospargete gli altri carciofi, crudi, con il succo di mezza arancia.
Tagliate a fettine il salmone.
Preparate un'emulsione con il succo di due arance, 2-3 cucchiai di olio e un pizzico di sale.
Pelate a vivo la mezza arancia rimasta; tagliate a fettine i carciofi crudi, a spicchi i carciofi cotti.
Condite tutti i carciofi e il salmone con l'emulsione.
Componete i piatti mettendo piccoli ciuffi di yogurt, le fettine di salmone, i carciofi crudi e cotti, briciole di cavolfiore grattugiato, qualche foglia di radicchio, pezzetti di arancia pelata a vivo.
Completate con erbe aromatiche, gocce di emulsione e foglie di cavolo nero, essiccate in forno a 60 °C per 8 ore circa e poi polverizzate.

Crostini di sgombro, sedano e cipolla

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

260 g 4 filetti di sgombro
60 g cipolla rossa
50 g vino bianco secco
40 g aceto di mele
1 arancia – mela verde
1 gambo di sedano con foglie
pane integrale a fette – sale

Togliete tutte le lische dai filetti e cuoceteli a vapore per 8 minuti. **Portate** a bollore il vino bianco con l'aceto e 60 g di acqua, poi unite la cipolla, sbucciata e affettata e cuocete per 3-4 minuti; spegnete e lasciate raffreddare. **Fate** intiepidire i filetti di sgombro, spellateli e sminuzzate la polpa. Raccoglietela in una ciotola con la scorza grattugiata dell'arancia e le foglie di sedano tritate. Tagliate una calotta dalla mela, senza sbucciarla, e riducetela a dadini piccolissimi; tagliate a fettine sottili il sedano pulito. Unite tutto allo sgombro e condite con un pizzico di sale. **Distribuitelo** su 4 fette di pane integrale. Completate i crostini con la cipolla e spicchi di arancia pelata a vivo.

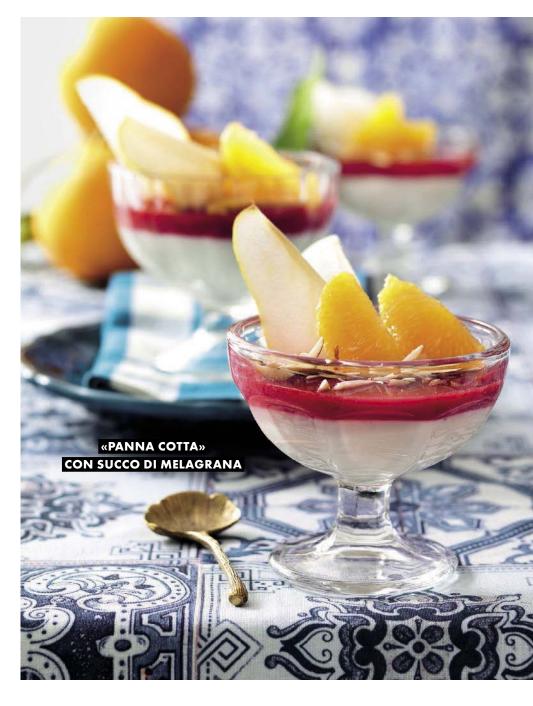
«PANNA COTTA» CON SUCCO DI MELAGRANA

«Panna cotta» con succo di melagrana

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 40 minuti più 4 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g mandorle pelate
50 g zucchero di canna
50 g mandorle con la pelle
20 g amido di mais
2 melagrane – 1 arancia
miele – agar-agar – pera

Mettete le mandorle pelate a bagno in 500 g di acqua per 2 ore. Poi frullate mandorle e acqua. Filtrate per ottenere almeno 350 g di latte di mandorla. **Sciogliete** l'amido di mais in una ciotolina con 50 g di latte di mandorla. Portate a bollore gli altri 300 g di latte di mandorla con lo zucchero e 2 scorze di arancia, quindi unitevi l'amido di mais e fate addensare per 2 minuti. **Versate** tutto in quattro coppe e fate raffreddare, poi lasciate rapprendere la «panna cotta» in frigorifero per 1 ora. **Spremete** 2 melagrane, filtrate il succo e pesatene 125 g. Spremete l'arancia, filtrate il succo e pesatene 100 g. **Raccogliete** i succhi in una casseruola con un cucchiaino di agar-agar e uno di miele. Portate a bollore, spegnete e fate raffreddare fino a temperatura ambiente. Versate il succo nelle quattro coppe, sopra la «panna cotta» rappresa. Fate riposare in frigo per mezz'ora. **Servite** con fettine sottili di pera, spicchi di arancia pelati a vivo e le mandorle con la pelle, tagliate a filetti.

LE ARANCE DELLA SALUTE

Sabato **27 gennaio** l'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro (Airc) sarà con i suoi volontari in 2500 piazze d'Italia per distribuire «Le Arance della Salute»: con una donazione da 9 euro si riceve una reticella da 2,5 kg di arance. Venerdì **26 gennaio** «Le Arance della Salute» saranno in oltre 600 scuole, per il progetto «Cancro, io ti boccio»: ragazzi, genitori e insegnanti, volontari per un giorno, distribuiranno le reticelle. Info *airc.it*

UN MENU DAVVERO FUORISERIE

Specialità regionali e vegane, consegna alla scrivania, perfino un'app per prenotare: è la mensa di BMW Italia. Dove si corre veloci, ma le cotture sono lente. Molto lente

A cura di SARA TIENI

Dall'alto a sinistra, in senso orario, particolari della mensa di BMW Italia: un pranzo consegnato alla scrivania e un piatto del bistrot. Nel ristorante aziendale vengono serviti ogni giorno circa 100 pasti. Il palazzo BMW di San Donato Milanese, opera di Kenzo Tange.

Lo trova tenero? È stato 12 ore a 52 °C, sottovuoto, in un forno a vapore». Gabriele Mauro, titolare della Meeting Banqueting, si occupa del menu della mensa della sede amministrativa di BMW Italia. Mi sta illustrando un filetto di maialino in carta con la perizia di uno chef stellato. «Effettivamente mio padre lo era. In questo progetto abbiamo messo tutta la nostra quarantennale esperienza». Parla del **nuovo BMW Bistrot**, un ristorante aziendale inaugurato da poco per i dipendenti. Siamo nell'affascinante edificio creato nel 1998 dall'archistar giapponese Kenzo Tange per la casa automobilistica, a San Donato Milanese. La mensa è molto luminosa e dà su un dehors che presto diverrà una serra bioclimatica. Atmosfere ovattate e musica lounge, grandi schermi per aggiornarsi sulle news o fare un meeting, cucina a vista per rifinire e rinvenire i piatti, che arrivano pronti ogni mattina, questa vuol essere un'isola di benessere tra un impegno e l'altro. I colori, bianco e arancio, richiamano quelli della casa madre a Monaco. Dietro il bancone Francesco, il cuoco, ci porge un timballo di tagliolini con melanzane fritte e brasate con sugo di pomodoro fresco. È un assaggio del menu del giorno che prevede sempre anche proposte per vegani, vegetariani e intolleranti al glutine. Oggi è anche il turno della **cucina regionale**, con specialità ispirate alla tradizione calabrese come i rigatoni con burrata e salsiccia piccante. I dolci sono preparati da una pasticceria artigianale. «Cerchiamo di accontentare le richieste dei dipendenti», ci spiega Alessandro Cremona di BMW Group Italia. «Attraverso il nostro portale, a cui si può accedere anche da un'app sul cellulare, ogni giovedì si possono comunicare i propri desiderata e prenotare il pranzo per tutta la settimana», prosegue Cremona. Tutte accortezze che rendono la pausa del pranzo confortevole e tecnologica. Tra i vari servizi c'è quello della consegna dei piatti alla scrivania (all'orario desiderato). I più sportivi possono anche caricare tutto su una delle **bici elettriche** progettate dall'azienda. Al legame benessere-alimentazione qui tengono parecchio. Nel bistrot c'è perfino una macchina dove si può fare un check-up immediato di peso e attività cardiocircolatoria. A ogni piano, inoltre, sono disseminati cesti di frutta, per favorire spuntini sani. «Tornando all'aspetto gourmand», spiega Cremona, «collaboriamo con iFoodies, un'app che promuove le aziende agricole **sostenibili** e **biodinamiche**». Forte anche il legame di BMW con il mondo dei cuochi stellati. Dal 2011 Andrea Berton è tra gli ambasciatori del marchio: «Abbiamo in cantiere un nuovo progetto, per il momento ancora top secret». La casa automobilistica è proprietaria, tra l'altro, anche di Rolls-Royce e Mini. Risale a pochi mesi fa l'apertura a Milano e a Roma di due Mini Café. Non mense aziendali, ma locali aperti al pubblico. Nel caso vi venisse voglia di un assaggio (al) volante, ma di qualità.

FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

LA CUCINA ITALIANA PER HOTPOINT
60.0
1:40
1
Per chi vuole mantenersi in forma senza rinunciare al gusto: Easy Chef Sous Vide di Hotpoint consente di coniugare buona tavola e salute.
2
Per chi ama l'alta cucina: con questo piccolo elettrodomestico è possibile usare la tecnica del sottovuoto, amatissima dai grandi cuochi.
3
Per chi cerca la semplicità: i cibi, sigillati in un sacchetto e privati dell'aria, vanno messi in una pentola d'acqua, dove la temperatura è mantenuta costante grazie al Precision Cooker.
4
Per chi rispetta la natura degli alimenti: carni, pesci e verdure cuociono a bassa temperatura nei loro succhi, conservando il sapore naturale e il valore di nutrienti.
5
Per chi guarda al risultato: con Easy Chef Sous Vide di Hotpoint non servono condimenti elaborati. La cottura è omogenea, la consistenza tenera, il gusto pieno.
Hotpoint
ARISTON
MAX
BENESSERE IN 5 STEP
Easy Chef Sous Vide fa parte della linea di elettrodomestici GoHealthy! di Hotpoint. Tutti sono realizzati per preparare con tecniche differenti piatti sani e creativi, che soddisfino il palato e aiutino a stare bene. Creative Blender con Spiralizer frulla, trita, sminuzza verdura e frutta per ottenere insalate, minestre, creme, vellutate. Gli Slow Juicer utilizzano l'estrazione a freddo per ricavare succhi ricchi di tutto il contenuto nutrizionale, del colore e del profumo della frutta e degli ortaggi freschi. Infine Light Grill, perfetto da usare in casa, con la sua griglia verticale assicura cotture uniformi e leggere.
Hotpoint

Testi
LAURA FORTI
AMBRA GIOVANOLI
ANGELA ODONE
SARA TIENI
Fotografie
RICCARDO LETTIERI
Styling
BEATRICE PRADA

gennaio DETOX CON GUSTO

Crema di carote e avocado, pappardelle integrali ai carciofi, rombo alla melissa, dolci soffici di mandorle e pistacchi... Li abbiamo preparati sottraendo un po' (meno sale, meno grassi, meno zucchero), ma solo per far crescere il piacere e il benessere. Cominciate a sperimentare la nostra cucina felice e poi fateci sapere!

Alzata esagonale, piattino del miglio e vaso «testa di moro» **Waiting For The Bus**, sottobicchiere **Avenida Home**.

Piatto, tovaglietta e tovagliolo **Zara Home**, piattino degli alchechengi **H&M Home**.

antipasti

Burger di miglio aromatico e primo sale

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

450 g bietole da costa
150 g miglio
150 g formaggio primo sale
10 alchechengi
acqua frizzante
timo – prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Sciacquate il miglio sotto l'acqua corrente e lessatelo in acqua leggermente salata per 15 minuti circa. Lavate le bietole e tagliate le coste a listerelle, ma senza staccarle dalla foglia (con questo accorgimento la cottura di tutte le parti sarà uniforme). Tritate un grande ciuffo di prezzemolo e qualche fogliolina di timo. Rosolate in padella le bietole con 2 cucchiai di olio per pochi secondi, poi aggiungete 350 g di acqua frizzante (così il colore resterà più brillante), coprite con il coperchio e cuocetele per altri 5 minuti.
Scolate il miglio e mescolatelo con il trito di erbe aromatiche e un filo di olio; distribuitelo nei piatti e, con un tagliapasta rotondo (ø 5 cm), modellatelo in piccoli burger (2 per piatto).
Completate con le bietole, il primo sale sbriciolato (o a cubetti, se scegliete il tipo morbido) e gli alchechengi tagliati a metà.
Da sapere Ricco di proteine, di minerali e di vitamine del gruppo B, e privo di glutine, il miglio è un'ottima alternativa al grano, e merita di essere riscoperto anche fuori dalla cucina macrobiotica. Consumato un tempo come sostituto della carne, è un naturale antistress, aiuta a controllare il colesterolo e contribuisce alla bellezza di unghie e capelli grazie all'acido silicico. Si presenta in forma di minuscoli chicchi, ha un sapore piacevole che ricorda la nocciola ed è buono da condire con verdure, carne e pesce, come si fa con il cuscus, oppure da usare come base per ripieni e polpette vegetali.

Piattino **H&M Home**, tovagliolo **La DoubleJ**, vaso «testa di moro» **Waiting For The Bus**. Piatto decorato dei paninetti **La Cartuja**, tovaglia **Zara Home**.

Mousse bicolore di carote e avocado

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g carote
4 fette di pane di segale
2 avocado
semi di sesamo nero
limone – zenzero
germogli
olio extravergine di oliva
sale

Mondate le carote e tagliatele a tocchi, cuocetele a vapore, nell'apposito cestello o nella vaporiera, per 20-25 minuti, infine frullatele in crema con un filo di olio.
Pelate e grattugiate un tocchetto di zenzero; raccogliete la polpa grattugiata in una garza e spremetela per ricavare il succo. Aggiungetelo alla crema di carote (regolate la quantità in base alla vostra preferenza) e mescolate.
Sbucciate gli avocado, eliminatene il nocciolo e frullateli con il succo di 1 limone e un pizzico di sale.
Spezzettate grossolanamente le fette di pane, adagiate le grosse briciole su una placca; cospargetele di semi di sesamo nero e tostatele nel forno ventilato a 200° C per una decina di minuti.
Distribuite in 4 ciotoline (o anche in bicchieri) la crema di carote, aggiungete quella di avocado e completate con le briciole di pane tostato, germogli e altri semi di sesamo neri.

Paninetti al vapore con tacchino e scarola

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
più 1 ora e 30 minuti di lievitazione

INGREDIENTI PER 12-16 PANINI

500 g scarola
300 g farina
200 g fesa di tacchino
100 g ricotta
15 g zucchero
8 g lievito di birra fresco
1 arancia
tè verde – menta
olio extravergine di oliva
sale

Raccogliete in una ciotola la farina con 150 g di acqua tiepida, lo zucchero e il lievito sbriciolato; amalgamate velocemente gli ingredienti, aggiungete 15 g di sale, 30 g di olio e finite di lavorare con la punta delle dita, finché la pasta non diventerà omogenea, morbida ed elastica. Toglietela dalla ciotola, ungete quest'ultima con l'olio, quindi rimettetevi la pasta e lasciatela lievitare in un luogo tiepido per 1 ora e 30 minuti: dovrà raddoppiare di volume.
Ripulite dal grasso la fesa di tacchino e tritatela finemente oppure fatela macinare dal macellaio.
Lavate le foglie di scarola, lessatele per 10 minuti, scolatele, raffreddatele in acqua fredda, strizzatele e tritatele.
Mescolate il battuto di tacchino con la ricotta, metà della scarola tritata e un pizzico di sale, ottenendo un ripieno.
Stendete la pasta a 3-4 mm di spessore e tagliatela in 12-16 dischi di circa 6 cm di diametro. Allargate i dischi premendoli con le dita, farciteli con un cucchiaio di ripieno di tacchino, richiudeteli a fagottino e rotolateli tra i palmi ottenendo dei paninetti a pallina; cuoceteli a vapore per circa 25 minuti, adagiandoli sulla carta da forno nell'apposito cestello o nella vaporiera. Frullate il resto della scarola con il succo dell'arancia, un pizzico di sale e un filo di olio.
Servite i paninetti con la salsa alla scarola, foglie di menta e, a piacere, un'insalata di scarola. Accompagnateli con una tazza di tè verde.
Da sapere Nella forma, nel ripieno e nella preparazione questi paninetti si ispirano ai giapponesi nikuman o ai cinesi baozi, focaccine sferiche ripiene di carne, di solito maiale, cotte a vapore.

primi

Maccheroncini al ragù di orata e verza

Cuoca Daniela Antoniotti
Impegno Facile
Tempo 20 minuti più 30 minuti di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g maccheroncini o altra pasta corta
300 g filetti di orata puliti e spinati
100 g verza
1 mandarino
menta – ribes
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate la verza a filetti sottili, conditela con olio e un pizzico di sale e lasciatela marinare per 30 minuti.
Tritate grossolanamente con il coltello i filetti di orata e profumateli con il succo e la scorza grattugiata del mandarino; rosolateli in una padella con un velo di olio per 1 minuto.
Lessate la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolatela e conditela saltandola nella padella insieme con il pesce.
Servitela completando con la verza, qualche foglia di menta tritata e chicchi di ribes.

Fregola risottata con vitello e verdure verdi

Cuoca Daniela Antoniotti
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g fregola media
100 g polpa di vitello
50 g cimette di broccolo
50 g cimette di broccolo romano
50 g cime di rapa pulite
40 g cavolo nero pulito
olio extravergine di oliva
sale

Scottate le cimette dei broccoli in una casseruola di acqua bollente leggermente salata; scolatele con un mestolo forato dopo 3 minuti circa e tenetele da parte. Tuffate la fregola nella stessa acqua e lessatela per 5 minuti circa.
Tagliate a dadini la polpa di vitello e rosolatela in padella con un velo di olio per 3-4 minuti; liberate la padella e nella stessa fate appassire le cime di rapa e il cavolo nero tagliati a pezzetti.
Scolate la fregola, anch'essa con un mestolo forato, e trasferitela nella padella con le cime di rapa e il cavolo nero. Cuocetela per 3-4 minuti, bagnando via via con la sua acqua di cottura come fosse un risotto. Completatela con i dadini di vitello e le cimette dei broccoli.

Piatti delle pappardelle **Bitossi Home**, forchetta iridescente **Mepra**, tovaglia a fiori e piatti della fregola **Zara Home**. Piatto fondo dei maccheroncini e tutti i bicchieri **Zafferano Italia**, piatto piano dei maccheroncini **Richard Ginori 1735**, tovaglietta americana viola e tovaglioli azzurri **Hue Table Stories**, sottopiatto e sottobicchiere a fiori della fregola **Avenida Home**.

Pappardelle integrali, ricotta, carciofi e zucca

Cuoca Daniela Antoniotti
Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g farina integrale
200 g polpa di zucca
200 g ricotta
4 uova
2 carciofi
finocchietto – limone
aglio – peperoncino
olio extravergine di oliva
sale

Impastate le uova con la farina e lavorate il composto fino a ottenere un panetto omogeneo. Lasciatelo riposare in una ciotola coperta con la pellicola per 1 ora.
Mondate i carciofi e tagliateli a fettine, mettendole via via in una ciotola con acqua e poco succo di limone.
Tagliate la zucca a dadini molto piccoli.
Saltate i carciofi e la zucca in una padella con un filo di olio, un pezzetto di peperoncino e uno spicchio di aglio schiacciato, che poi toglierete.
Lavorate la pasta un quarto alla volta, stendendola in sfoglie sottili; ritagliatevi le pappardelle con una rotella dentellata.
Lessate le pappardelle in acqua bollente salata per 2-3 minuti.
Stemperate intanto la ricotta in una capiente padella con un mestolino di acqua di cottura della pasta.
Scolate le pappardelle con un mestolo forato, direttamente nella padella con la ricotta e finite di cuocerle, mescolando.
Completate con i carciofi, la zucca e un po' di finocchietto tritato.

Rombo in zuppetta di piselli e melissa

Cuoca Daniela Antoniotti
Impegno Facile
Tempo 50 minuti più 12 ore di ammollo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

350 g filetti di rombo puliti e spellati
200 g piselli secchi
melissa fresca
limone – germogli di piselli
olio extravergine di oliva
sale

Mettete a bagno i piselli in acqua per 12 ore. Scolateli e cuoceteli in acqua bollente per circa 40 minuti.
Tagliate intanto il rombo in piccole losanghe e saltatele velocemente in padella con un filo di olio.
Frullate i piselli con un po' della loro acqua di cottura, una manciata di foglie di melissa, il succo e la scorza grattugiata di mezzo limone e un pizzico di sale, ottenendo una zuppetta cremosa.
Servite il rombo sulla zuppetta e completate con germogli di piselli, foglioline di melissa e spicchi di limone pelati a vivo. Arricchitelo a piacere con semi di girasole e di sesamo.

Piatti **Bitossi Home**, sottopiatto **Zara Home**, cucchiaio **Mepra**, coppa **Zafferano Italia**.

Piatto piano e piattino delle triglie **Richard Ginori 1735**, piatto ovale **La Cartuja**, posate **Mepra**, tovaglietta americana **Zara Home**, tovagliolo **Hue Table Stories**. Piatto della spigola **Bitossi Home**.

Triglie allo zenzero

Cuoca Daniela Antoniotti
Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g 8 piccole triglie eviscerate
12 alchechengi
1 finocchio
salsa di soia a basso contenuto di sale
limone – zenzero fresco
olio extravergine – sale

Mondate il finocchio, conservando parte delle sue barbine. Affettatelo molto sottilmente con l'affettatrice o con la mandolina e mettetelo a bagno in acqua fredda.
Squamate le triglie e sciacquatele. Sfregate l'interno del ventre con un pezzettino di zenzero pelato. Appoggiatele su una placca foderata con un foglio di carta da forno leggermente unto di olio. Conditele con un filo di olio, uno spruzzo di salsa di soia e zenzero fresco pelato e grattugiato.
Infornatele a 180 °C per circa 10 minuti.
Frullate intanto gli alchechengi con 4 cucchiai di olio, il succo di mezzo limone, un pizzico di sale e uno di zenzero grattugiato; filtrate l'emulsione e con essa condite i finocchi, ben sgocciolati.
Servite le triglie con i finocchi, completando con le barbine tritate.

Spigola e verdure a vapore con salsa verde

Cuoca Daniela Antoniotti
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

270 g 2 filetti di spigola
250 g rapa bianca
170 g zucchina
150 g puntarelle
4 ravanelli
erba cipollina
prezzemolo
menta – aceto
maggiorana
olio extravergine di oliva

Tagliate in tre tranci ogni filetto di spigola, senza togliere la pelle.
Mondate e tagliate a pezzetti la rapa e la zucchina, poi tornitele dando loro una forma regolare e tondeggiante. Mondate anche le puntarelle e i ravanelli.
Cuocete tutte le verdure a vapore per circa 20 minuti.
Ungete leggermente i filetti di spigola e cuoceteli appoggiandoli sul lato della pelle in una padella calda, appena unta di olio. Voltateli dopo 3 minuti e cuoceteli per altri 2 minuti sul lato della polpa.
Tritate 10 g di foglie di ogni erba, mescolatele e frullatele con 60 g di olio e 10 g di aceto, ottenendo una salsa verde. Distribuitela sul pesce e sulle verdure, e guarnite con foglioline di erbe fresche.

verdure

Piatto dell'insalata di cavolfiore **Richard Ginori 1735**, vassoio **H&M Home**, forchetta iridescente **Mepra**, tovaglia a fiori e piatti del purè di zucca **Zara Home**, sottobicchiere e sottopiatto a fiori **Avenida Home**, bicchieri e coppetta di vetro **Zafferano Italia**, tovaglioli **Hue Table Stories**.

Insalata di cavolfiore, cavolo rosso e lemon grass

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

850 g 1 cavolfiore
200 g cavolo rosso
2 fusti di lemon grass
1 peperoncino verde dolce
coriandolo fresco
semi di finocchio
aceto di mele
sale

Tagliate sottilmente il cavolo rosso, trasferitelo in una ciotola, conditelo con 1 cucchiaio di aceto, un pizzico di sale e un pezzetto di lemon grass, quindi adagiatevi sopra un peso in modo che resti tutto ben compresso e lasciatelo marinare per 20-30 minuti.
Mondate il cavolfiore e dividetelo a cimette; affettatene 2-3 a lamelle sottili, se possibile con la mandolina. Tagliate il resto della lemon grass per il lungo in 3 parti e poi di nuovo a pezzetti. Lessate le cimette di cavolfiore (tenendo da parte le lamelle) in acqua leggermente salata con qualche seme di finocchio schiacciato e la lemon grass, per 5-6 minuti dal bollore.
Adagiate nei piatti le cimette di cavolfiore e le lamelle crude, il cavolo rosso marinato, un trito di coriandolo e qualche rondella di peperoncino.
Da sapere La lemon grass (erba limone), conosciuta anche con il nome di citronella, si presenta in forma di fusti eretti, color verde chiaro, di consistenza un po' legnosa. Si taglia a listerelle o a rondelle ed è ottima aggiunta nelle zuppe, nelle marinate, nelle salse o nelle tisane alle quali aggiunge un aroma agrumato e balsamico.

Purè di zucca e castagne su cavolo nero con crema di riso

Cuoco Tommaso Arrigoni
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

700 g polpa di zucca
350 g cavolo nero
100 g castagne lessate
100 g riso Basmati
rosmarino – maggiorana
timo
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate le castagne in una piccola dadolata.
Riducete la polpa di zucca in tocchi, disponeteli su una placca foderata di carta da forno, ungeteli con un filo di olio, profumate con maggiorana e timo e infornate a 180 °C per 40 minuti circa.
Lessate il riso in acqua leggermente salata con un rametto di rosmarino per 25 minuti circa, fino a che non sarà stracotto. Spegnete, lasciatelo intiepidire nell'acqua di cottura, scolatelo e frullatelo in crema stemperandolo, se serve, con 2 mestolini di brodo vegetale.
Sfornate e setacciate la zucca; unitevi le castagne a dadini, salate e mescolate con delicatezza. Raccogliete questo purè in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia (ø 2 cm).
Mondate il cavolo nero eliminando la costa centrale; sbollentate le foglie per 2-3 minuti. Scolatele e tamponatele con carta da cucina.
Distendete le foglie di cavolo nero nei piatti e distribuitevi il purè di zucca e castagne con la tasca da pasticciere dandole una forma di spirale. Completate a piacere con pezzettini di castagne e aghi di rosmarino. Servite con la crema di riso in ciotoline a parte.

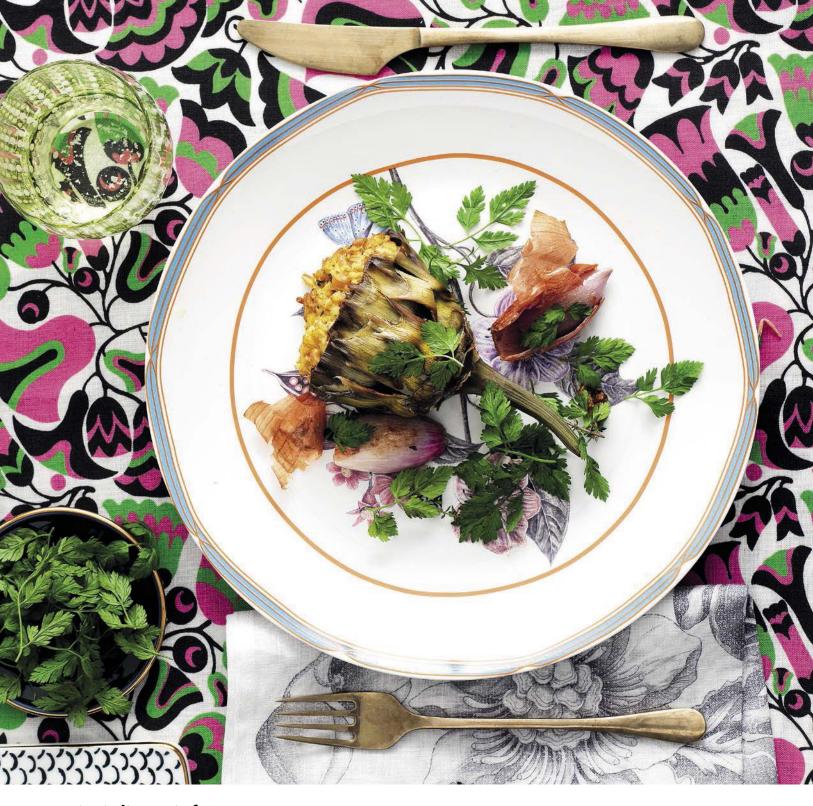
Piatti del sauté e tutti i bicchieri **Zafferano Italia**, piatti e tovaglioli dei carciofi **Zara Home**, tovaglia dei carciofi **La DoubleJ**.

Sauté di patate viola e cardi con scorza di limone

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g 1 cespo di cardi
500 g latte
400 g patate viola
80 g porro
2 limoni
olio extravergine di oliva
sale

Risciacquate le patate e lessatele per 35-40 minuti, finché non saranno tenere.
Separate i cardi dal cespo e pelateli con il pelapatate come si fa con i gambi di sedano; tagliateli a tocchetti lunghi circa 4 cm immergendoli via via in acqua acidulata con il succo di 1 limone per non farli annerire.
Versate in una casseruola il latte con 1 litro e ½ di acqua e il succo di ½ limone, portate a bollore, quindi cuocetevi i cardi per 30-35 minuti.
Scolate le patate, sbucciatele e riducetele a spicchi.
Tagliate il porro a listerelle sottilissime e rosolatele in padella con un filo di olio per un paio di minuti; aggiungete i cardi sgocciolati, le patate e proseguite ancora per 1 minuto. Servite le verdure, salandole a piacere e completando con la scorza di ½ limone tagliata a listerelle.
Da sapere Tra i cardi, la varietà più pregiata, e più nota, è lo spadone o gobbo del Monferrato che si distingue per la sua particolare delicatezza.

Fiori di carciofo ripieni di farro

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

250 g farro integrale
8 carciofi con i gambi
1 bustina di zafferano in polvere
1 scalogno
timo – limone
olio extravergine di oliva
sale

Risciacquate il farro e lessatelo in acqua leggermente salata con la bustina di zafferano per 40 minuti, quindi scolate.
Mondate i carciofi: tagliate le eventuali spine, eliminate le foglie più esterne e scavateli al centro per eliminare la barbina lasciandoli interi. Pelate i gambi, separatene ¾ e scottate tutto in acqua bollente con il succo di ½ limone per circa 4-5 minuti.
Sbucciate e affettate lo scalogno.
Scolate i carciofi e i gambi; frullate questi ultimi con metà del farro allo zafferano, un filo di olio, le foglioline di 2 rametti di timo e un pizzico di sale, ottenendo una crema grossolana; mescolatela con il resto del farro.
Allargate leggermente i carciofi, a fiore, riempiteli con il ripieno di farro e avvolgete ciascuno in un foglio di carta da forno insieme a una fetta di scalogno e 1 rametto di timo.
Infornate i cartocci a 200 °C per 20-25 minuti.
Servite i carciofi decorando con erbe aromatiche a piacere.

carni

Piatto rosa del coniglio **Waiting For The Bus**, piattino **Richard Ginori 1735**, tovaglietta americana **La DoubleJ**. Piatto dello spezzatino **Bitossi Home**, posate iridescenti **Mepra**, bicchiere **Zafferano Italia**, tovaglia e tovagliolo **Zara Home**.

Rondelle di coniglio, porri e riso Venere in brodo di mandorle

Cuoco Tommaso Arrigoni
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

950 g 2 selle di coniglio
250 g mandorle pelate
200 g 1 porro
200 g riso Venere
mandorle a lamelle
origano – timo – maggiorana
olio extravergine di oliva
sale

Raccogliete in una casseruola 2 litri di acqua e le mandorle; fate sobbollire per 1 ora e 30 minuti (con la pentola a pressione la cottura durerà la metà e gli aromi risulteranno più intensi). Spegnete e filtrate il brodo di mandorle e alla fine unite un pizzico di sale.
Disossate le due selle di coniglio; otterrete 4 lombate con i filetti e la porzione di polpa che copre il ventre. Arrotolate ciascuna lombata aiutandovi con un foglio di pellicola adatta alla cottura.
Riempite di acqua una casseruola che possa andare in forno. Portate la temperatura dell'acqua a 70-72 °C. Accendete il forno a 90 °C. Immergete i rotolini di coniglio nella casseruola e poi infornatela per 1 ora e 10 minuti circa.
Lessate il riso per 30 minuti circa. Scolatelo, conditelo con un cucchiaio di olio, in modo che i chicchi rimangano ben sgranati, e allargatelo su un vassoio.
Mondate il porro e affettatelo a rondelle; accomodatele in una casseruola con un velo di olio e un rametto di timo, brasatele sulla fiamma al minimo per 6-8 minuti, voltatele e fatele brasare sull'altro lato per altri 2-3 minuti; unite un mestolino di acqua, coprite e completate la cottura, sempre sulla fiamma al minimo, in 15 minuti circa.
Liberate i rotolini di coniglio dalla pellicola e tagliateli in rondelle.
Accomodate le rondelle di coniglio nei piatti, unite il riso, le rondelle di porro e profumate con timo, maggiorana e origano. Completate con il brodo di mandorle caldo e qualche lamella di mandorla. Servite subito.

Spezzatino di agnello, carciofi e orzo integrale

Cuoco Tommaso Arrigoni
Impegno Facile
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

700 g polpa di agnello (coscia o lombata) a dadini
200 g orzo integrale
8 carciofi
birra chiara
alloro
aglio – sale
olio extravergine di oliva

Lessate l'orzo in acqua non salata per 40 minuti circa. Scolatelo e conditelo con 2 cucchiai di olio.
Mondate i carciofi, tagliateli a spicchi e cuoceteli in casseruola con poco olio, uno spicchio di aglio con la buccia e 2 foglie di alloro per 2-3 minuti; bagnateli con un bicchiere di birra, coprite e cuocete per altri 2-3 minuti.
Rosolate a parte rapidamente i dadini di agnello in una padella antiaderente velata di olio; quando si sarà formata una leggera crosticina, trasferite lo spezzatino di agnello nella casseruola dei carciofi, salate, coprite e cuocete tutto insieme per 3-4 minuti al massimo.
Servite lo spezzatino e i carciofi con l'orzo caldo e decorate a piacere con foglie di alloro.

Tofu al miso con radicchio al cartoccio e patate americane

Cuoco Tommaso Arrigoni
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g patate americane mondate
200 g tofu
2 cespi di radicchio rosso
miso – senape
erbe aromatiche a piacere
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate le patate americane in fettine sottili, cuocetele in casseruola con un filo di olio per 2-3 minuti, bagnate con 600 g di acqua e poi unite due cucchiai colmi di senape, riducete la fiamma al minimo e cuocete fino a quando non si saranno disfatte: ci vorranno almeno 20-25 minuti. Spegnete, schiacciate, così da ottenere un purè grossolano, e tenete in caldo.
Mondate il radicchio e dividete ogni cespo in 4 spicchi. Stendete su una placca un grande foglio di alluminio e sovrapponete un foglio di carta da forno; distribuitevi gli spicchi di radicchio, spolverizzateli con pochissimo sale, chiudete il cartoccio e infornate a 180 °C per una ventina di minuti.
Sciogliete nel frattempo 2 cucchiai di miso in poca acqua, in una padella. Tagliate a dadini il tofu e insaporitelo nella padella con il miso per un paio di minuti.
Sfornate il radicchio, disponetelo nel piatto di portata, completatelo con i dadini di tofu e accompagnatelo con il purè di patate alla senape, decorando con erbe aromatiche scelte secondo il vostro gusto.
Da sapere Il miso è una pasta bruna o dorata ottenuta dalla fermentazione della soia con riso e acqua. Tra gli ingredienti base della cucina giapponese, si usa come il nostro dado per la preparazione di brodi e zuppe, per insaporire carni, verdure e salse, e in tutti i piatti ai quali si vuole dare un sapore profondo e sapido. Si trova in vendita nei negozi di specialità asiatiche e biologiche.

Gallina e catalogna con salsa di mele al curry

Cuoco Tommaso Arrigoni
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

800 g 1 gallina eviscerata
700 g catalogna
2 carote
2 mele Golden
1 cipolla piccola
1 gambo di sedano
1 patata piccola
1 banana
alloro – curry
olio extravergine di oliva
sale

Riempite una grossa casseruola di acqua, unite le carote, il gambo di sedano a pezzetti, 2 foglie di alloro e la gallina; cuocetela per 1 ora e 10 minuti circa dal bollore. Alla fine scolate la gallina, lasciatela intiepidire, poi eliminate la pelle e sfilacciate la polpa. (Filtrate il brodo e conservatelo per un risotto).
Mondate la cipolla, affettatela e brasatela in una casseruola velata di olio, sulla fiamma al minimo per 2-3 minuti, unite le mele e la banana a tocchi, cuocete per 2-3 minuti, profumate con 2 cucchiaini di curry e bagnate con 600-800 g di acqua. Alla ripresa del bollore unite la patata a pezzetti e cuocete per 20 minuti; aggiungete ancora poca acqua e completate la cottura in altri 10-12 minuti. Infine frullate ottenendo una crema non troppo liscia; aggiustate di sale, se serve.
Mondate la catalogna separando le coste dalle foglie; lessate le foglie per 1 minuto, le coste per 7-8 minuti in acqua leggermente salata.
Scolate e tagliate tutte le parti della catalogna grossolanamente, e saltatele in padella con un filo di olio.
Mescolate la gallina sfilacciata con la catalogna e servitela con la crema di mele e banana al curry in ciotoline a parte. Completate a piacere con fettine e dadini di mela Annurca.

Piatto ovale del tofu
Richard Ginori 1735,
piatto piano **Bitossi Home**,
tovaglia **Zara Home**.
Piatti della gallina **Enzo De Gasperi**, forchetta iridescente **Mepra**,
tovagliolo sfrangiato
Hue Table Stories,
tovagliolo fantasia
e tovaglia **La DoubleJ**.

dolci

Coppetta dei quadrotti **Zafferano Italia**, piattino e tovaglioli dei quadrotti e vassoio dei tortini **Zara Home**, tovaglietta americana **La DoubleJ**. Piattino della cioccolata **Bitossi Home**, vassoio **Avenida Home**, tovagliolo della cioccolata e tovaglietta dei tortini **Hue Table Stories**. Piattino dei tortini **H&M Home**.

Quadrotti alla mandorla e sorbetto di ananas e zenzero

Cuoco Tommaso Arrigoni
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

450 g ananas pulito
400 g yogurt magro
250 g zucchero semolato
100 g zucchero di canna
70 g farina 00
30 g farina di mandorle
20 g zenzero fresco mondato
3 uova
fiori eduli – menta
mandorle a lamelle

Preparate uno sciroppo: portate a ebollizione 500 g di acqua con lo zucchero semolato, spegnete e lasciate raffreddare.
Frullate la polpa di ananas a tocchi con lo zenzero a pezzettini e 500 g di sciroppo. Versate nella gelatiera e avviate l'apparecchio.
Montate in spuma le uova con lo zucchero di canna, incorporate quindi le farine, mescolando con una spatola dal basso verso l'alto; versate il composto in uno stampo quadrato (lato 20 cm, h 4 cm) foderato di carta da forno e infornate a 180 °C per 15 minuti circa.
Sfornate il tortino, fatelo raffreddare, sformatelo e tagliatelo in 8 porzioni.
Distribuite uno strato di yogurt nelle ciotole, accomodatevi i quadrotti di tortino e completate con una pallina di sorbetto di ananas. Decorate con fiori eduli, foglioline di menta e mandorle a lamelle.

Cioccolata in tazza alle nocciole e biscotti all'olio

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 150 g **nocciole tostate pelate**
- 150 g **cioccolato fondente al 60%**
- 100 g **farina 00**
- 100 g **farina di grano saraceno**
- 80 g **zucchero di canna**
- 60 g **olio extravergine di oliva**
- 40 g **grano saraceno decorticato**
- 1 **uovo**
- **lievito in polvere per dolci**
- **fecola**

Preparate i biscottini: emulsionate l'olio con l'uovo intero e 1 cucchiaio di acqua, unite l'emulsione alle farine, setacciate con una puntina di lievito, e allo zucchero di canna; impastate e stendete l'impasto tra due fogli di carta da forno a 3-4 mm di spessore; ritagliate dei piccoli biscotti.
Tostate il grano saraceno per qualche istante in una padella antiaderente. Distribuite i chicchi sui biscotti e infornateli per 12-15 minuti a 180 °C.
Preparate la cioccolata: frullate a lungo le nocciole con 500 g di acqua fredda (4 °C), lasciate riposare il frullato per 2 ore, poi filtratelo pressando bene o comprimendolo in una garza; alla fine dovrete ricavare 350 g di latte di nocciole.
Spezzettate il cioccolato in un pentolino, unite il latte di nocciole e tenete sul fuoco finché il cioccolato non si sarà sciolto. Aggiungete un cucchiaino di fecola per addensare un po' la cioccolata. Servitela con i biscotti.

Tortini al pistacchio con gelatina al mandarino

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 2 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 12 TORTINI

- 250 g **ricotta vaccina**
- 150 g **pistacchi pelati**
- 100 g **zucchero di canna**
- 20 g **amido di mais**
- 5 g **gelatina alimentare in fogli**
- 2 **uova grandi**
- 4 **mandarini**
- 1 **arancia**
- **agar-agar – cannella**

Montate i 2 albumi con 50 g di zucchero di canna. Incorporatevi i 2 tuorli con delicatezza.
Frullate i pistacchi con 30 g di zucchero di canna, unitevi 20 g di amido di mais e mescolate tutto con le uova muovendo la spatola dal basso verso l'alto per non smontare l'impasto.
Distribuitelo in 12 stampi di silicone (usate quelli multipli con vani di 6 cm circa di diametro). Infornate a 180 °C per 14-15 minuti. Sformate e lasciate raffreddare i tortini.
Preparate la gelatina di agrumi: pelate 1 arancia e 1 mandarino ricavando solo la parte colorata della scorza con il pelapatate. Fate bollire le scorze in poca acqua; al bollore scolatele, cambiate l'acqua e ripetete l'operazione.
Ammollate la gelatina in poca acqua.
Spremete gli agrumi: dovrete ottenere 250 g di succo. Unitevi 20 g di zucchero di canna e 1 cucchiaino di agar-agar. Scaldate il succo con le scorze degli agrumi fino al bollore, quindi frullate tutto insieme. Stemperatevi subito la gelatina, ammollata e strizzata.
Versate il composto in un contenitore quadrato di 13 cm di lato foderato con un foglio di carta da forno: dovrete creare uno strato spesso 3-4 mm. Fate rassodare in frigorifero per 2 ore.
Ponete a riposare la ricotta su carta da cucina per far assorbire l'acqua in eccesso.
Ritagliate nella gelatina 12 dischetti di 4 cm di diametro. Ponete su ogni tortino un dischetto di gelatina.
Raccogliete la ricotta in una tasca da pasticciere e distribuitela a ciuffetti sui tortini, intorno alla gelatina. Spolverizzate di cannella.
Da sapere Se l'impasto dei tortini risulta troppo asciutto, bagnatelo con succo di arancia (zuccherato a piacere), usando un pennello.

carta dei vini

Solo etichette biologiche, vegane, biodinamiche, senza solfiti aggiunti. Per essere in linea con la nostra cucina detox. A patto di non esagerare

a cura di
VALENTINA VERCELLI

Mousse bicolore di carote e avocado pag. 42

Un piatto cremoso, con le note esotiche dello zenzero e del sesamo nero, sta bene con uno spumante morbido, a base di chardonnay. Noi abbiamo scelto il **Trento Brut** di **Maso Martis**, metodo classico di montagna bio e profumatissimo. *22 euro. masomartis.it*

Paninetti a vapore con tacchino e scarola pag. 43

Per questi delicati bocconi farciti con carne bianca, il cuoco consiglia il tè verde, ma chi preferisce il vino può optare per un **rosso** d'annata non troppo intenso, come il **Bardolino**. Il millesimo **2016** di **Le Fraghe** è una garanzia, anche per il buon rapporto tra la qualità e il prezzo. *10 euro. fraghe.it*

Maccheroncini al ragù di orata e verza pag. 44

Per questo primo leggero e pieno di gusto, serve un bianco morbido e armonico. Sono perfetti quelli del Centro Italia, a base di grechetto e viognier, come il laziale **Fiorano Bianco 2015** di **Tenuta di Fiorano**. Sarà che lo produce un principe, ma è un monumento di eleganza. *30 euro. tenutadifiorano.it*

Fregola risottata con vitello e verdure verdi pag. 44

Ecco una ricetta completa, in cui spicca il sapore delle verdure invernali: c'è bisogno di un rosato del Sud, in grado di fondersi con tutte le componenti senza sovrastarne i sapori. L'abruzzese **Castel del Monte Rosato Parchitello 2016** di **Giancarlo Ceci**, a base di bombino nero, è ideale per freschezza e sapidità. *9 euro. giancarloceci.com*

Pappardelle integrali con ricotta, carciofi e zucca pag. 45

Comandano carciofi e ricotta: l'abbinamento con un bianco del Lazio è naturale. Il **Capolemole Bianco 2016** di **Marco Carpineti**, a base dell'uva autoctona bellone, è un vino biologico che profuma di nocciola e biancospino e ha un sapore morbido e fragrante. *10 euro. marcocarpineti.com*

Rombo in zuppetta di piselli e melissa pag. 46

Dolcezza e delicatezza sono i tratti distintivi di questo piatto che si armonizza con un bianco fresco e un poco aromatico, come un **Riesling** dell'**Alto Adige**. Il **Rain 2016** di **Alois Lageder**, da agricoltura biodinamica, sfoggia seducenti aromi floreali, di pesca e albicocca. *18 euro. aloislageder.eu*

Triglie allo zenzero pag. 48

Qui spicca la freschezza, del finocchio e dello zenzero. L'abbinamento è con un bianco di pari caratteristiche, come il **Vitovska**, un vino del Carso, figlio della roccia e del vento. Il **2015** di **Skerk**, dopo 10 giorni di macerazione, si offre salmastro, con note di fiori di campo e di fieno. *24 euro. skerk.com*

Spigola e verdure a vapore con salsa verde pag. 48

Questo piatto, in cui spicca la leggerezza degli ingredienti (e della tecnica di cottura), si abbina bene con un **Vermentino**, maturato vicino al mare. Il **Montecucco Melacce 2016** di **Colle Massari**, con i suoi profumi agrumati, sorprende per morbidezza e sapidità. *10,50 euro. collemassari.it*

Insalata di cavolfiore, cavolo rosso e lemon grass pag. 51

L'aromaticità dei cavoli predilige bianchi da vitigni semiaromatici, come il **Sauvignon**. Il **2016** di **Vignaiolo Fanti** nasce sui suoli ricchi di minerali a Pressano, in Trentino, e si fa ricordare a lungo per complessità e gradevolezza. *15,50 euro. vignaiolofanti.it*

Purè di zucca e castagne su cavolo nero pag. 51

Castagne e cavolo nero danno un tocco rustico a questa ricetta, che si sposa con un rosso fresco e conviviale, come il **Santa Maddalena**, prodotto con uva schiava sulle colline di Bolzano. Il **Morit 2016** di **Loacker**, fruttato, succosissimo e sapido, è prodotto con agricoltura biodinamica. *12 euro. loacker.bio*

Fiori di carciofo ripieni di farro pag. 53

Un bianco delicato e fresco, come il **Gavi** del Piemonte, è ideale per valorizzare un ortaggio «difficile» come il carciofo. L'annata **2016** della cantina **La Raia**, grazie alla lavorazione naturale, esalta gli aromi fruttati dell'uva cortese. Servitelo sui 12 °C e non temete di dimenticarne qualche bottiglia in cantina: invecchia bene. *11 euro. la-raia.it*

Tofu al miso con radicchio e patate americane pag. 56

Il sapore sapido del miso si accorda con un bianco fresco, di discreta aromaticità, come un **Friulano** dei **Colli Orientali del Friuli**. Il millesimo **2016** di **Visintini** è un vino pieno di energia, che sprigiona intensi aromi di fiori e frutti maturi. *10 euro. vinivisintini.com*

Gallina e catalogna con salsa di mele al curry pag. 56

Sapido, dolce, acido e piccantino si fondono in un piatto di sapore complesso, che trova il giusto alleato in uno **Zibibbo** secco. Il **2016** di **Nino Barraco** è ricco, complesso e aromatico, con profumi di scorze di agrumi, zenzero ed erbe mediterranee. *22 euro. vinibarraco.it*

Quadrotti alla mandorla e sorbetto pag. 58

Tortini al pistacchio con gelatina al mandarino pag. 59

Un **Moscato d'Asti**, di delicata effervescenza e grado alcolico contenuto, accompagna questi due dolci dove la frutta secca compare da protagonista tra gli ingredienti. Il **Piasa San Maurizio 2017** di **Forteto della Luja** ci ha conquistato con le sue note di fiori, miele e salvia. *10,50 euro. fortetodellaluja.it*

Cioccolata in tazza alle nocciole e biscotti all'olio pag. 59

Questo dessert è completo già così, ma volendo si può servire con un calice da meditazione. Il **Barolo Chinato**, con le sue note speziate, si amalgama bene con la nota amara del cioccolato. Quello dell'azienda **Erbaluna** è tra i pochi bio. *21 euro. erbaluna.it*

4 BIRRE PER 4 RICETTE

Burger di miglio aromatico e primo sale pag. 41

È da provare con una **birra chiara ad alta fermentazione**, come la **Senatrice** del birrificio agricolo delle Crete Senesi **La Stecciaia**, biologica, speziata e agrumata. *Prezzo su richiesta. lastecciaia.it*

Sauté di patate viola e cardi con scorza di limone pag. 52

Un abbinamento all'insegna della leggerezza è con una **birra analcolica**, come la **Birra Moretti Zero**, intrigante nei profumi di pera e cereali. *Prezzo su richiesta. birramoretti.it*

Rondelle di coniglio, porri e riso Venere pag. 55

Qui è ideale una **ale**, di corpo pieno e sapore fruttato. La **Lucana Bio** di **Birra Morena**, prodotta con orzi biologici della Basilicata, è morbida e gradevolmente amara. *7,40 euro la bottiglia da 75 cl. birramorena.com*

Spezzatino di agnello, carciofi e orzo pag. 55

Serve una birra di buona struttura e gusto bilanciato. La **Nora** di **Birrificio Baladin** è prodotta con grano khorasan da agricoltura biologica e ha stimolanti note di agrumi e spezie. *11 euro la bottiglia da 75 cl. baladin.it*

dispensa

Come tutti, anche noi facciamo la spesa. Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per preparare i piatti di questo numero

1. Per sentirsi puri e leggeri, con latte fresco dell'Alto Adige e lo 0,1% di grassi, lo *Yogurt magro bianco* di **Latteria Vipiteno**. Senza OGM.

2. Per sfumare carni robuste, la birra *5 Luppoli Bock Chiara* del **Birrificio Angelo Poretti**. Corposa, fruttata e moderatamente amara.

3. Pollo, pesce e verdure acquistano una nota orientale con il *Curry Powder* **Cannamela** Bionatura: un mix di spezie ed erbe aromatiche biologiche essiccate e macinate.

4. Naturalmente senza glutine, la *Farina di mandorle* **Molino Rossetto** è un'alternativa nutriente per preparare dolci e impasti salati.

5. Il Matcha è un pregiato tè verde giapponese ricco di polifenoli e clorofilla, potenti antiossidanti. **Sir Winston Tea** lo ha messo in bustina, nel suo *Tè verde con Matcha*.

6. Fonte di proteine vegetali, il *Tofu al naturale Bio* di **Pam Panorama** è buono da solo, in padella con le verdure, nei ripieni e nelle creme.

7. Il *Primosale Morbido* Santa Lucia Light di **Galbani** è un formaggio fresco e soffice con un tenue sapore di latte e pochissimi grassi.

8. Nella *Senape Dijon Originale* **Maille**, i semi di senape non vengono schiacciati, ma tagliati: l'impasto resta fine e il gusto intenso.

9. La *radice di zenzero* è profumata, vitaminica e ha proprietà digestive. In cucina dà un guizzo agrumato e pungente. **F.lli Orsero** la propone fresca, in una pratica vaschetta.

10. Chicchi sottili, profumo avvolgente e dolce, sapore delicato: è il *Riso Basmati* di **Alce Nero**, ideale in piatti esotici e con carni e pesci in umido.

11. Da una miscela selezionata, lo *Zafferano* **3 Cuochi** in bustina è veloce da utilizzare e conserva a lungo il suo aroma deciso.

12. Verdure biologiche, coltivate senza antiparassitari e diserbanti, e zero glutammato nel *Brodo Vegetale Bio* granulare istantaneo di **Bauer**.

13. Una manciata di **pistacchi americani** contiene più potassio di un'arancia ed è senza colesterolo. Sono distribuiti dai marchi più noti: la varietà è riportata in etichetta.

14. Spolverizzati sui piatti danno una marcia di sapore in più i *Semi di Sesamo Neri* di **Probios**, ricchi di fibre e adatti nelle diete crudiste.

15. Le *Castagne Bio* di **Noberasco**, di origine italiana, morbide, senza conservanti, sono uno snack sano e un ingrediente versatile. Pronte all'uso.

16. Trafilati al bronzo, i *Maccheroni Senatore Cappelli* (un grano duro bio 100% italiano) di **Dalla Costa** sono rustici e porosi.

TESTI **AMBRA GIOVANOLI**, FOTOGRAFIA **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Incontriamo **Davide Oldani** nel suo ristorante-casa, dove ogni angolo, ogni oggetto e ogni piatto sono progettati nei minimi dettagli. Per una visione che non lascia niente all'improvvisazione

SEMPRE PENSAND'O

Testi LAURA FORTI, Foto MONICA VINELLA

Sono le nove della mattina. Siamo nel nuovo ristorante D'O, protetti, al caldo, circondati dal silenzio operoso della brigata, già al lavoro nella grande cucina a vista. Siamo dentro, ma non sembra: le pareti in vetro del ristorante lasciano la piacevole illusione di essere fuori, sulla piazza della Chiesa, vicino all'olmo che troneggia al centro, di fronte ai piccoli gelsi in ferro dello scultore Velasco Vitali, che ornano il sagrato. La piazza è stata appena ristrutturata e anche il ristorante si è trasferito qui da poco più di un anno. C'è profumo di nuovo. Ma il design non prevale sull'atmosfera di casa e, al D'O, ci si sente accolti. Significa che l'ospite è sempre al centro dell'attenzione e il suo benessere il primo scopo del cuoco. Ce lo conferma subito Davide Oldani che, salutandoci, si preoccupa di farci sentire a nostro agio, come a casa. Ci fa accomodare insieme a lui nel «salottino» del ristorante, per raccontarci il suo mondo, il suo D'O pensiero, tra etica e cucina.

A destra, Triglia, centrifugato di verdufrutta e burro al sale. Sotto, il ristorante D'O si affaccia sulla piazza della Chiesa di San Pietro all'Olmo di Cornaredo, vicino a Milano; i gelsi di ferro sono dello scultore Velasco Vitali. In basso, la sala; sedie e tavoli, posate, piatti e bicchieri sono disegnati da Davide Oldani.

Qual è il segreto del suo successo?
Stringere la mano a tutti i miei ragazzi quando arrivo alla mattina e quando vado a casa la sera. Il nostro è un lavoro molto duro e possono nascere incomprensioni. Ma se si ha il coraggio di guardarsi negli occhi si può risolvere tutto con un sorriso. Questo è il mio primo proposito, far stare bene la squadra. Prima ancora che parlare di cucina. E poi pulizia, non solo pratica, ma anche mentale. Guardatevi intorno: ogni cosa è a posto, non sentite gridare, fischiare, cantare. C'è molto benessere. Raggiunta questa serenità di fondo, si può giocare la propria partita in cucina.
E dietro ai fornelli, quali sono i suoi principi guida?
L'equilibrio dei contrasti e la stagionalità. Il primo va cercato a più livelli, quando penso a un piatto cerco di conciliare passato e presente, territorio e internazionalità, tradizione e modernità, radici ed evoluzione... e naturalmente dolce-salato, caldo-freddo, morbido-croccante. La stagionalità, poi, non è una moda, qualcosa di cui vantarsi o riempirsi la bocca. Per me è un valore profondo, il fondamento del rispetto. Perché significa che è il cuoco ad adeguarsi al mondo. Non viceversa. →

Maialino, mela, salsa di senape. Sotto, a destra, Sanpietrini di foie gras, castagne e uva al vino rosso. Nelle altre foto, Davide Oldani nella sua grande cucina a vista e la pasta fresca in preparazione.

«Pensare prima di comprare, pesare prima di cucinare: ecco la regola d'oro del benessere e del rispetto»

Quanto è importante il rapporto cibo-salute?
Basilare. È un'attenzione necessaria, imprescindibile. Del resto, il cibo è l'unica cosa che davvero ci compenetra. Il resto è contorno.

Le regole per il benessere a tavola?
Di nuovo, l'equilibrio: utilizzare poco, ma di tutto. Naturalmente, poi, ridurre i grassi, l'alcol, il sale, gli zuccheri, cercando di valorizzare le qualità naturali degli alimenti. Ricordiamoci che, se sono di stagione, sono già buoni di per sé. Infine, ridurre le quantità. Oggi si tende a mangiare davvero troppo.

Consigli pratici?
(Cerco invano di carpire trucchi tecnici, segreti da chef...)
Uno generale e risolutivo: pensare prima di comprare, pesare prima di cucinare. Si evitano sprechi e non si mangiano cibi avanzati. Recuperare gli scarti mi dà fastidio come concetto, è più etico evitare di produrli. La cucina del recupero oggi non ha più ragione di esistere, abbiamo i mezzi e le conoscenze per riuscire a mangiare sempre fresco, così facciamo davvero del bene al nostro corpo. E anche al mondo. A casa mia non ho mai mangiato riso al salto o carne del giorno prima. Eravamo in quattro e mia mamma, quando faceva il risotto con l'ossobuco, comprava tre ossibuchi. Tutti avevamo la nostra giusta parte, mangiavamo il cibo al suo meglio e non ne rimaneva mai. Per me è questa la base di una cucina etica: rispetto per il cibo, per il mio corpo, per la stagione, per il mondo.

TEMPO DI BIO

Nella dispensa di casa ci sono dei prodotti che non mancano quasi mai, come uova, pasta, olio extravergine di oliva, frutta e verdura fresca, ma anche yogurt, latte e marmellata. Per mangiare bene e nutrirsi in modo consapevole, però, è importante sceglierli con cura quando facciamo la spesa. Per questo gli ipermercati Iper, La grande i, propongono la linea **iNaturale Bio**, al passo con i tempi e attenta alle esigenze e alla soddisfazione delle persone. La gamma comprende un ampio assortimento di specialità «per tutti i giorni» e una serie dedicata all'infanzia, Bio Zerotre, tutto creato secondo le norme che regolano la produzione biologica e certificato da ICEA, l'Istituto per la Certificazione Etica e Ambientale. Il marchio iNaturale è anche espressione dell'impegno di Iper, La grande i, in tema di salvaguardia dell'ambiente e consumo sostenibile.

RISOTTO
ALLA ZUCCA
E CRESCENZA
Ingredienti per 4 persone:
600 g zucca con la buccia, senza semi
300 g riso Carnaroli
125 g crescenza più un po'
80 g puntarelle pulite
1/2 cipolla
vino bianco secco
brodo vegetale
limone – semi di zucca
olio extravergine di oliva
Lavate bene la zucca e separate la buccia, lasciandovi attaccata un po' di polpa; tagliate la buccia a dadini e tenetela da parte. Avvolgete la polpa pulita in un cartoccio di alluminio e infornatela a 200°C per circa 20 minuti. Sfornatela e frullatela. Tagliate a fettine sottili le puntarelle e mettetele in acqua e ghiaccio con un po' di succo di limone. Tritate la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un velo di olio e i dadini di buccia di zucca per 2-3 minuti, poi unite il riso e fatelo tostare leggermente; sfumate con ½ bicchiere di vino e cuocete per circa 18 minuti, bagnando via via con il brodo. Mantecate il riso aggiungendo la polpa di zucca frullata e la crescenza, quindi servitelo con le puntarelle scolate, una manciata di semi di zucca e tocchetti di crescenza a piacere.
NON SI FINISCE MAI
DI IMPARARE
PROSEGUONO I CORSI DI CUCINA IPERCHEF, ORGANIZZATI DA IPER, LA GRANDE i E DALLA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA, CHE PER L'OCCASIONE VA IN TRASFERTA PRESSO LA SCUOLA DEI MESTIERI, UNO SPAZIO ATTREZZATO ACCANTO AL PUNTO VENDITA IPER PORTELLO IN VIA TRAIANO, 79 A MILANO. DURANTE LE LEZIONI, OGNUNA DEDICATA A UN TEMA DIVERSO, DALL'ANTIPASTO AL DOLCE, I NOSTRI CHEF TRASFORMERANNO I MIGLIORI INGREDIENTI DEGLI IPERMERCATI IPER, LA GRANDE i IN PIATTI GUSTOSI, TUTTI DA REPLICARE A CASA. DAL MESE DI GENNAIO I CORSI SI TERRANNO IN FASCIA SERALE, DALLE 18:00 ALLE 20:00 E DALLE 20:30 ALLE 22:30.
PER PRENOTARE:
SCUOLA@LACUCINAITALIANA.IT
OPPURE 02-49748004 - INFO SU: WWW.IPER.IT
BIO
MAGRO 0,1% DI GRASSI
YOGURT ALBICOCCA
IPER
La grande

Ricette ALESSIO LONGHINI, Testi ANGELA ODONE,
Foto RICCARDO LETTIERI, Styling BEATRICE PRADA

BRINDISI SULL'ALTOPIANO

FINTA ZUCCA, RADICCHIO MARINATO E PÂTÉ DI LENTICCHIE

Per la cena di Capodanno siamo andati in montagna, nella Stube Gourmet di Asiago. In questo caldo rifugio per buongustai, il cuoco ha creato per voi un menu che dosa con sapienza territorio e guizzi estrosi

«STUBE COCKTAIL»

ALESSIO LONGHINI
Non ha ancora trent'anni ed è già stato premiato con la stella Michelin e come Giovane Chef dell'Anno. Dopo l'esperienza con Norbert Niederkofler a San Cassiano, ha scelto di proseguire da solo nel ristorante Stube Gourmet dell'Hotel Europa di Asiago. In cucina gioca tra i sapori archetipi dell'Altopiano e spunti contemporanei colti nei suoi viaggi.

Finta zucca, radicchio marinato e pâté di lenticchie

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti più 6 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g aceto di vino rosso
100 g lenticchie
60 g polpa di zucca
35 g panna montata
1 g gelatina in fogli
1 scalogno
1 piccolo cespo di radicchio rosso
brodo vegetale
rosmarino
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Sbollentate per meno di 1 minuto le foglie di radicchio in acqua bollente non salata. Scolatele e asciugatele con carta da cucina.
Mescolate l'aceto con 50 g di olio e 10 g di sale, poi immergetevi le foglie di radicchio ancora calde. Lasciate marinare per almeno 6 ore. Infine sgocciolate il radicchio e tagliatelo a fettine sottili.
Ammollate la gelatina.
Cuocete la polpa di zucca in forno a 180 °C per 30 minuti circa.
Passate la polpa di zucca al setaccio, unite subito la gelatina ammollata e strizzata in modo che si sciolga con il calore residuo della polpa. Poi incorporate la panna montata. Salate.
Distribuite il composto su quattro fogli di pellicola e chiudeteli a mo' di fagottino girando i lembi di pellicola così da sigillare perfettamente. Fate riposare in freezer per almeno 3 ore.
Togliete dal freezer, eliminate con cautela la pellicola e attendete almeno 20 minuti prima di completare la ricetta.
Sciacquate le lenticchie sotto l'acqua corrente per un paio di minuti.
Rosolate lo scalogno a fettine in un velo di olio per 1-2 minuti, unite le lenticchie sgocciolate, un rametto di rosmarino e bagnate con un mestolo di brodo vegetale; fate prendere il bollore, poi riducete la fiamma e portate a cottura in 30 minuti circa. Salate e pepate a fine cottura. Frullate in crema liscia (pâté).
Distribuite il pâté di lenticchie tiepido nei piatti, aggiungete le fettine di radicchio e completate con le finte zucche.
Decorate a piacere con semi di zucca.

«Stube cocktail»

Impegno Facile
Tempo 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

9 cl Champagne
4 cl succo di mirtillo selvatico
1 cl sciroppo di sambuco
1 cl succo di zenzero

Raffreddate la coppa mettendola in freezer.
Raccogliete in uno shaker con ghiaccio il succo di mirtillo, lo sciroppo di sambuco e il succo di zenzero. Shakerate per 7-9 secondi, poi versate nella coppa fredda. Completate con lo Champagne e servite subito.

Capesante con castagne, spinaci e salsa di cachi

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

140 g patate
140 g latte
100 g castagne lessate
25 g burro
12 foglie di spinacio novello
12 noci di capasanta
1 cachi maturo
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Sbucciate il cachi e frullatene la polpa con un filo di olio e un pizzico di sale. Passate al setaccio così da ottenere una salsa liscia.
Sbucciate le patate e tagliatele a fettine, lessatele in acqua bollente non salata per 20 minuti circa, unite le castagne e dopo 3-5 minuti al massimo spegnete. Scolate e passate tutto allo schiacciapatate. Amalgamate con il latte caldo, il burro, sale e pepe.
Rosolate le capesante in una padella velata di olio per 1 minuto per lato, per dorarle, poi accomodatele su una placca foderata di carta da forno e completate la cottura in forno a 180 °C per 3-5 minuti.
Distribuite in ciascun piatto 3 ciuffi di purè di castagne, accomodate su ognuno una capasanta e decorate con le foglie di spinacio condite con un filo di olio. Completate con la salsa di cachi.

CAPESANTE
CON CASTAGNE, SPINACI
E SALSA DI CACHI

Baccalà con aglio nero, cipollotto grigliato e topinambur

Impegno Medio
Tempo 2 ore e 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 litro olio extravergine più un po'
600 g 4 tranci baccalà dissalato
100 g brodo vegetale
40 g aglio nero fermentato
12 cipollotti
12 topinambur piccoli
5 filetti di acciughe dissalate
3 foglie di alloro
1 piccola patata lessata
1 cipolla rossa
1 scalogno
1 cucchiaio di capperi dissalati
burro – sale

Pulite e affettate cipolla rossa e scalogno, rosolateli in padella con poco olio e i filetti di acciuga per 2-3 minuti, poi unite i capperi, le foglie di alloro, il litro di olio e portate alla temperatura di 70 °C; lasciate in infusione per 2 ore. Filtrate l'olio e riportatelo a 50 °C, immergetevi i tranci di baccalà e cuoceteli a questa temperatura per 15-18'.

Mondate i cipollotti, scottateli in acqua bollente salata per 2', scolateli e raffreddateli in acqua e ghiaccio, poi scolateli nuovamente, ungeteli di olio e grigliateli per un paio di minuti per lato.
Portate a bollore il brodo, unite la patata a pezzetti piccoli e l'aglio fermentato. Cuocete per 15', poi frullate in crema unendo un filo di olio. Aggiustate di sale, se serve.
Mondate i topinambur, cuoceteli in acqua bollente salata per 10-12', scolateli e insaporiteli brevemente in padella con una noce di burro.
«Sporcate» i piatti con la crema di aglio nero, accomodatevi i cipollotti, i topinambur e i tranci di baccalà. Servite ben caldo.

Gnocchi ripieni di Asiago Dop su crema di barbabietola

Impegno Medio
Tempo 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g patate di media dimensione
200 g Asiago mezzano Dop
150 g latte intero
90 g farina 00 più un po'
30 g fecola
2 piccole barbabietole crude
1 uovo
Aceto Balsamico Tradizionale di Modena invecchiato 10 anni
olio extravergine di oliva
burro di montagna
sale – pepe

Tagliate a tocchetti l'Asiago, scioglietelo con il latte su un bagnomaria caldo ma non bollente. Mescolate con cura e aggiustate di sale e pepe. Frullate con il frullatore a immersione per ottenere una fonduta fine, raccoglietela in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia (0,5 cm) e mettetela in frigo.
Sbucciate le barbabietole, tagliatele a fettine, lessatele in acqua salata (6-7 minuti), scolatele e frullatele in crema con un filo di olio e un pizzico di sale. Tenete in caldo.
Lessate le patate in acqua bollente non salata per 35-40 minuti: passatele allo schiacciapatate e impastatele con 5 g di sale, la fecola, la farina e l'uovo. Stendete l'impasto allo spessore di 0,5 cm su un piano di lavoro infarinato, ricavate 16 dischi con un tagliapasta di 8 cm di diametro, distribuite una noce di fonduta al centro di ogni disco e richiudete formando gli gnocchi a forma di goccia (se preferite potete fare più semplicemente delle palline).
Cuocete gli gnocchi con molta attenzione in acqua fremente salata. Scolateli non appena verranno a galla. Insaporiteli in padella con una noce di burro di montagna per meno di un minuto.
Distribuite la crema di barbabietola calda nei piatti, unite gli gnocchi e completate con qualche goccia di aceto balsamico tradizionale.
Decorate a piacere; il cuoco ha usato foglie di nasturzio.

Tiramisù soffice con cioccolato bianco

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g panna fresca
330 g mascarpone
250 g zucchero a velo
110 g tuorli pastorizzati
100 g caffè espresso
100 g cioccolato bianco
2 g caffè in polvere
8 savoiardi secchi
cacao amaro in polvere
polvere di lamponi disidratati

Fondete su un bagnomaria caldo ma non bollente il cioccolato bianco con 100 g di panna, mescolando bene.
Montate in spuma i tuorli con lo zucchero a velo, il mascarpone e caffè in polvere. A parte montate la panna e incorporatela alla spuma di mascarpone, mescolando con una spatola dal basso verso l'alto per non smontare il composto.
Distribuite la salsa al cioccolato nelle ciotole e unite il composto di panna e mascarpone.
Spolverizzate con cacao e polvere di lamponi disidratati.
Immergete per metà i savoiardi nel caffè espresso quindi inseriteli con la parte bagnata nel tiramisù così da far fuoriuscire la parte non imbevuta di caffè.

CRESCERE BENE? UN GIOCO DA RAGAZZI

STARE BENE È FACILE E DIVERTENTE CON GLI EROI DISNEY

TOPOLINO, PLUTO, PAPERINO E TANTI ALTRI AMICI: SONO LORO GLI ALLEATI PER TUTTI I BIMBI CHE VOGLIONO CRESCERE SANI E FORTI, COMPLICI SPORT E SANA ALIMENTAZIONE. PERCHÉ QUANDO CI SI DIVERTE IL TEMPO VOLA E TUTTO È PIÙ BELLO. È PER QUESTO CHE THE WALT DISNEY COMPANY HA LANCIATO "DIVERTIAMOCI A STARE BENE", UN PROGETTO INTERNAZIONALE CHE PROMUOVE LE BUONE ABITUDINI DI VITA SIN DALLA PIÙ TENERA ETÀ. UN INVITO A FARE OGNI GIORNO UN PICCOLO GESTO PER PRENDERSI CURA DI SÉ E IMPARARE ATTRAVERSO IL GIOCO, A ESSERE ATTIVI E A SCOPRIRE GLI ALIMENTI CHE PIÙ FAVORISCONO LA SALUTE DEL NOSTRO ORGANISMO.

POCHE E SEMPLICI LE REGOLE: COTTURE DELICATE, OCCHIO AGLI ZUCCHERI, SALE CON MODERAZIONE. E UNA PAROLA D'ORDINE: IDRATAZIONE.

Cotture leggere e sane

In forno, al vapore, sottovuoto oppure al cartoccio: scegliete la modalità giusta per cuocere i cibi dei vostri bambini. Basta un po' di attenzione per preservare, oltre al gusto, anche vitamine e sali minerali e preparare menù sfiziosi, nutrienti e digeribili.

Ingredienti naturali

Cereali integrali, pesce e legumi, poca carne ma di alta qualità. Yogurt e latte freschi, oltre che frutta e verdura di stagione e tante erbe e spezie per insaporire al posto del sale. Ecco una piccola «lista della spesa», sana, da condividere con i più piccoli. Come? Scegliamo con loro che cosa cucinare: tocchiamo, odoriamo le cose che stiamo per assaggiare. Mettere le manine in pasta diventerà un creativo passatempo che ricorderanno da grandi.

Colazione, merenda e idratazione

Alla base di una corretta educazione alimentare ci sono pasti regolari e ben bilanciati e una sana e costante idratazione. Iniziamo con una ricca e bilanciata prima colazione con carboidrati e frutta fresca, ideali anche a merenda. Non dimentichiamoci di bere spesso un bel bicchierone d'acqua. Saremo vispi e attenti sia a scuola che durante il gioco.

DETOX CON GUSTO

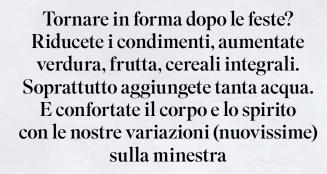
Ricette per purificarsi, alleggerirsi, rinforzarsi e vivere meglio

Moringa oleifera, la pianta dei miracoli

La chiamano anche «albero della vita», è nata in India ed è diffusa in quasi tutta la fascia tropicale. Interamente buona, dai frutti alle radici, contiene quasi 100 nutrienti, oltre 40 antiossidanti e, record assoluto tra i vegetali, tutti gli aminoacidi necessari per il nostro fabbisogno proteico. Le foglie, piccantine come il rafano, sono ricche di calcio, ferro e potassio e contengono più proteine del latte e delle uova, e molta più vitamina A e C di carote e arance. Rafforzano il sistema immunitario, prevengono l'invecchiamento, potenziano l'energia; ottime contro il colesterolo, il raffreddore e l'ipertensione, sono anche una risorsa per combattere la malnutrizione. Le foglie si consumano crude in insalata e lessate, oppure essiccate, in polvere o in capsule. Fresche si trovano nei vivai, nelle altre forme nei negozi bio, in farmacia, sui siti specializzati. Dai semi si ricava un olio prezioso, mentre i frutti sono potenti afrodisiaci.

TESTO AMBRA GIOVANOLI, FOTOGRAFIA STOCKFOOD/LA CAMERA CHIARA

Tornare in forma dopo le feste? Riducete i condimenti, aumentate verdura, frutta, cereali integrali. Soprattutto aggiungete tanta acqua. E confortate il corpo e lo spirito con le nostre variazioni (nuovissime) sulla minestra

IN ALTO I

PASTA (DI FARRO) E FAGIOLI (DALL'OCCHIO)

Ricette SERGIO BARZETTI, Testi AMBRA GIOVANOLI, Foto RICCARDO LETTIERI, Styling BEATRICE PRADA

CUCCHIAI

SEI RICETTE BILANCIATE (E MOLTO SAPORITE)

Piatti piani e ciotola dell'insalata di radicchi **Rina Menardi**, fondo di tessuto **Morris & Co.** da **B&B Distribuzione**. Piatto ovale dei finocchi **The Freaky Raku**, piattino con le mandorle *Junto* di **Rosenthal**, bicchiere di ceramica **KH Würtz**.

ZUPPA DI ENKIR CON CARCIOFI E CIPOLLE

SERGIO BARZETTI

Di lui si conosce il sorriso e la sua cucina semplice e genuina. «Perché una ricetta apporti benessere deve sì essere leggera e tenere conto delle calorie, ma soprattutto deve essere colorata, ricca di sapori e profumi. Insomma deve fare allegria!».

Pasta (di farro) e fagioli (dall'occhio)

Tempo 1 ora e 30 minuti più 8 ore di ammollo
Impegno Medio
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g fagioli dall'occhio secchi
200 g farina di farro più un po'
2 uova
concentrato di pomodoro
olio extravergine di oliva
limone – timo – sale

Ammollate i fagioli per 8 ore, poi lessateli per 50 minuti salando l'acqua verso la fine.
Impastate la farina con le uova, finché non otterrete un panetto omogeneo; mettetelo in una ciotola, sigillate con la pellicola e ponete in frigo per circa 20 minuti.
Stendete il panetto sul piano infarinato fino allo spessore di 2-3 mm, tagliate la sfoglia in nastri alti 4 cm e ricavate circa 70 quadretti.
Prendete in mano un quadretto, congiungete 2 vertici opposti in diagonale, quindi mettete le dita nei fori laterali e congiungete i restanti vertici sul lato opposto: otterrete così gli strichetti.
Tenete da parte un mestolino di fagioli scolandoli con la schiumarola e frullate il resto con 2 mestoli di acqua di cottura.
Mescolate in una ciotola 2 cucchiai di concentrato di pomodoro con 2 cucchiai di olio e il succo di ½ limone.
Lessate gli strichetti in acqua leggermente salata per circa 5 minuti.
Versate nei piatti la crema di fagioli, distribuitevi gli strichetti e completate con l'emulsione al concentrato, i fagioli tenuti da parte e foglioline di timo.
Da sapere Strichetti o stricchetti è il nome dialettale emiliano di un formato di pasta fresca simile a dei tortellini senza ripieno o a due farfalline unite. Non sono molto conosciuti eppure di «Strichetti alla bolognese» parlava già l'Artusi nel suo manuale *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*. Sono buoni in brodo e col ragù.

Zuppa di Enkir con carciofi e cipolle

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g Enkir
150 g riso Balilla semintegrale
4 carciofi
2 cipolle rosse
1 mela Golden
1 arancia
finocchio – scalogno
prezzemolo – limone
alloro – aceto di mele
olio extravergine – sale

Portate a bollore 4 litri di acqua con la mela, 1 cipolla, ½ finocchio, 2-3 foglie di alloro, una piccola presa di sale e cuocete tutto per 20 minuti, ottenendo un brodo aromatico.
Mettete a bagno in acqua fredda l'Enkir per circa 15 minuti.
Tostate il riso in una casseruola con 2 cucchiai di olio e ½ scalogno tagliato a fettine per 2-3 minuti, aggiungete l'Enkir sgocciolato e fate cuocere per 20-25 minuti, bagnando via via con 14-15 mestoli di brodo e aggiustando, se necessario, di sale.
Sbucciate l'altra cipolla e dividetela in falde.
Pulite i carciofi eliminando le foglie più esterne e la barbina centrale, poi divideteli in spicchi e conservateli in una ciotola di acqua con un ciuffo di prezzemolo che grazie alle sue proprietà antiossidanti è in grado di evitare l'ossidazione, come il limone.
Raccogliete in una casseruola 500 g di acqua, ½ bicchiere di aceto di mele, il succo di ½ arancia e 2 fettine dell'agrume, qualche goccia di succo di limone e un pizzico di sale; portate a bollore e cuocetevi le falde di cipolla per 5 minuti, poi sgocciolatele con il mestolo forato e nella stessa acqua lessatevi i carciofi per 7-8 minuti.
Completate la zuppa di Enkir con un trito di prezzemolo e un filo di olio; distribuitela nelle ciotole con i carciofi a spicchi e le falde di cipolla.
Da sapere L'Enkir è una varietà di piccolo farro ottenuto da una selezione di cereali della famiglia monococco nel territorio dell'Alta Langa piemontese. Cresce senza bisogno di particolari trattamenti e mantiene intatta la sua genuinità e integrità, conservando un sapore ricco e un alto contenuto proteico.

Minestrone invernale e straccetti saraceni

Tempo 1 ora e 15 minuti
Impegno Medio
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 litro brodo vegetale
200 g topinambur
150 g verza
150 g farina di grano saraceno
100 g catalogna
80 g lenticchie rosse
70 g erbette o spinaci
1 uovo
erba cipollina – sale
olio extravergine di oliva

Sbucciate i topinambur e tagliateli a dadini.
Mondate la catalogna, la verza e le erbette, tagliate tutto a pezzetti e cuocete in una pentola con i dadini di topinambur, una piccola presa di sale e il brodo vegetale per 45 minuti; unite le lenticchie e proseguite per 10 minuti.
Mescolate in una ciotola 150 g di acqua con la farina di grano saraceno, l'uovo e un pizzico di sale, ottenendo una pastella; fatela passare nell'apposito strumento per fare gli spätzle, lasciatela cadere in una pentola di acqua salata bollente e cuocetela per 2 minuti circa, finché non otterrete degli straccetti di pasta irregolare. Scolateli e rosolateli in padella con un filo di olio e un trito di erba cipollina per qualche secondo.
Servite il minestrone con gli straccetti.

MINESTRONE INVERNALE E STRACCETTI SARACENI

Piatto ovale e piattino **Rina Menardi**, bicchiere di ceramica **KH Würtz**, fondo di tessuto **Les Ottomans**.

BRODO DI PESCE CON ZUCCA, QUINOA E SOGLIOLA

Piatti fondi del brodo e della crema rustica *Junto* di **Rosenthal**, piatto decorato del brodo **Les Ottomans**, piattino rettangolare verde e piatto piano viola della crema **Rina Menardi**, vaporiera di bambù **Kathay**. Fondo di tessuto della crema **Morris & Co.** da **B&B Distribuzione**.

IL CONSIGLIO DEL CUOCO

Per un brodo vegetale diverso, leggero e aromatico, fate bollire 1 finocchio, 1 mela, 1 foglia di alloro e un pizzico di sale. Sarà ottimo da usare sia in zuppe di carne sia in quelle di pesce e verdure, ma anche per bagnare un risotto o un arrosto.

CREMA RUSTICA E POLPETTINE DI BACCALÀ

Brodo di pesce con zucca, quinoa e sogliola

Tempo 1 ora e 10 minuti
Impegno Medio
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g zucca
500 g 2 sogliole
150 g quinoa tricolore (bianca, rossa e nera)
20 g zenzero fresco
1 gambo di sedano
olio extravergine di oliva
sale

Spellate e sfilettate le sogliole, raccogliete tutti gli scarti in una casseruola con il gambo di sedano, riempite di acqua e cuocete per circa 20 minuti, ottenendo un brodo.
Mondate la zucca e tagliatela a cubetti.
Filtrate il brodo di pesce, pesatene circa 2 litri, riversatelo nella casseruola e lessatevi la zucca per 20-25 minuti.
Lavate la quinoa e cuocetela, in un'altra casseruola, in acqua leggermente salata per 12-13 minuti.
Pelate lo zenzero, grattugiatelo, strizzate la polpa per ricavarne il succo e mescolatelo con 3 cucchiai di olio e un pizzico di sale.
Tagliate i filetti di sogliola a trancetti o a listerelle, cuoceteli a vapore per circa 4 minuti oppure lessateli in una pentolina con un dito di brodo di pesce per 3 minuti.
Aggiustate di sale il brodo di pesce e zucca, distribuitelo nei piatti, unitevi i trancetti di sogliola, la quinoa lessata e completate con l'olio allo zenzero.
Da sapere La quinoa ha un aspetto simile al miglio ed è ricca di proteine, minerali, vitamina E, acido folico e una sostanza chiamata betaina, dalle proprietà disintossicanti per il fegato. Inoltre non contiene glutine ed è una buona alternativa ai cereali più diffusi.

Crema rustica e polpettine di baccalà

Tempo 1 ora e 15 minuti
Impegno Facile

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g sedano rapa
500 g patate
250 g baccalà pulito e dissalato
100 g farina di mais finissima
4 gambi di sedano verde con le foglie
mais precotto
finocchietto
alloro
semi misti (canapa, zucca, girasole)
olio extravergine di oliva
sale

Sbucciate le patate e lessatele per 40-45 minuti.
Pelate il sedano rapa, tagliatelo a dadini piccoli e lessateli in un'altra casseruola in 1,5 litri di acqua con 1 foglia di alloro e un pizzico di sale per circa 20 minuti; aggiungete la farina di mais, mescolate bene e cuocete per altri 15 minuti, ottenendo una crema densa.
Lavate e pelate il sedano verde per eliminare i filamenti esterni, tagliatelo a pezzi grossolani, comprese le foglie, e mettete tutto nell'estrattore per ricavare un liquido verde e concentrato.
Se non avete l'estrattore, potete usare anche il frullatore e passare poi al setaccio il composto ottenuto.
Tritate una grossa manciata di semi misti.
Tagliate a pezzetti il baccalà e cuocetelo a vapore, nell'apposito cestello o nella vaporiera, per 8-10 minuti.
Riducete in purè metà delle patate lessate e conditele con un trito di finocchietto, un pizzico di sale e un filo di olio, poi aggiungetevi il baccalà e amalgamate bene per ottenere un composto omogeneo; modellatelo in 26-28 polpettine e passatele nei semi.
Aggiungete nella zuppa 2 cucchiai di mais sgocciolato, il resto delle patate a dadini e cuocete tutto per 1 minuto.
Distribuite nei piatti e completate con le polpettine di baccalà e gocce di estratto di sedano verde.

Crostini al burro salato

Per 4 persone

Spalmate una piccola noce di burro salato su 8 fette di pane ai semi di chia, poi distribuitevi sopra una manciata di semi misti.

Cialde nere al pecorino

Per 4 persone

Mescolate 100 g di pecorino con 50 g di farina di riso nero; distribuite una cucchiaiata di questo composto in una padellina antiaderente formando un disco. Cuocetelo, a fuoco basso, per 1 minuto, voltatelo con una spatola e finite di cuocerlo sul lato opposto ottenendo una cialda croccante. Preparate così una dozzina di cialde.

Bruschette piccanti

Per 4 persone

Condite 8 fettine di pane leggermente raffermo con un filo di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale, poco peperoncino tritato e qualche goccia di limone.

Dischi al Grana Padano Dop

Per 4 persone

Mescolate 100 g di Grana Padano Dop con 50 g di farina di mais; distribuite una cucchiaiata di questo composto in una padellina antiaderente formando un disco. Cuocetelo, a fuoco basso, per 1 minuto, voltatelo con una spatola e finite di cuocerlo sul lato opposto finché non otterrete un disco croccante. Preparate così una dozzina di dischi.

SCEGLI il piatto e ABBINALO alla zuppa

4 stuzzichini croccanti (e un po' «trasgressivi») e 4 idee fresche per fare più ricca la cena

Finocchi, arance e pistacchi

Per 4 persone

Mondate 350 g di finocchi e affettateli molto finemente. Pelate a vivo 1 arancia e dividetela in spicchi. Tritate 20 g di pistacchi pelati e non salati. Mescolate i finocchi con gli spicchi di arancia, il trito di pistacchi, un pizzico di sale e un filo di olio extravergine di oliva.

Carpaccio di manzo con yogurt greco

Per 4 persone

Pelate 70 g di topinambur e tagliateli a lamelle molto sottili. Stendete 160 g di carpaccio di manzo nei piatti, conditelo con un pizzico di sale, le foglie di 4 cavolini di Bruxelles, le lamelle di topinambur e 80 g di yogurt greco a grosse gocce.

Mix di cavolfiori con acciughe e peperoncino

Per 4 persone

Scottate 80 g di cimette di cavolfiori misti in acqua leggermente salata per 6-7 minuti. Mescolate in una ciotola 4 cucchiai di olio extravergine di oliva, 2 acciughe sott'olio sgocciolate e spezzettate e 2 rondelle di peperoncino. Scolate le verdure, sminuzzatele con il coltello e conditele con l'olio alle acciughe.

Insalata di radicchi e raspadura

Per 4 persone

Pulite 200 g di radicchi misti, sfogliateli e conditeli con un filo di olio extravergine di oliva e qualche goccia di aceto balsamico. Serviteli con circa 70 g di formaggio raspadura (sfoglie sottilissime di Tipico Lodigiano, in alternativa di altro formaggio grana giovane).

E per finire, qualcosa di DOLCE...

Vellutata di zucca con cacao e noci

Tempo 35 minuti
Impegno Facile
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g latte di avena
350 g polpa di zucca
50 g cacao amaro
35 g zucchero di canna
4 noci sgusciate e pelate
1 mandarino

Tagliate la polpa di zucca a pezzetti e cuoceteli nel latte di avena per circa 20 minuti.
Sciogliete lo zucchero in 150 g di acqua, poi stemperatevi il cacao e fate raffreddare la salsina ottenuta.
Sbucciate il mandarino e dividetelo in spicchi. Tritate le noci.
Frullate la zucca con il latte di cottura per ottenere una vellutata, distribuitela nelle ciotole e completate con le noci tritate, gli spicchi di mandarino e la salsina al cioccolato a parte.

Mini cocotte della vellutata *Terra.Cotto* di **Sambonet**, ciotola, piatto e cucchiaini bronzo e piattino dei crostini al burro *Junto* di **Rosenthal**, piattino azzurro della vellutata, piatti delle cialde nere, dei dischi al grana, del carpaccio e ciotola dell'insalata **Rina Menardi**, tovaglietta americana **Les Ottomans**. Piatti delle bruschette e dei finocchi **The Freaky Raku**, piatto del mix di cavolfiori **Habitat**.

SORSI DI VITA

Tearose Deli è un laboratorio di cucina naturale con giardino davanti al Duomo di Monza. Qui Carola Rovati prepara i suoi «succhi alchemici» e altre specialità bio. Abbiamo scelto sette ricette, tutte ad alta concentrazione di salute e bontà

Testi AMBRA GIOVANOLI, Foto GIACOMO BRETZEL

Dal marketing agli estratti di frutta

Come è nata l'idea di Tearose Deli?
«Mentre studiavo all'università a Londra mi sono appassionata di nutrizione e di cucina e sono diventata vegetariana. Dopo alcuni viaggi in Oriente sono volata a Los Angeles per frequentare la scuola di Matthew Kenney, il massimo esponente di cucina vegana e crudista in America».

Quali sono le vostre proposte?
«Dalla colazione all'aperitivo, ricette che fanno bene: dolci e salate, vegane, vegetariane, crudiste e "succhi alchemici"».

Perché alchemici?
«È un nome che fa un po' sognare e ricorda l'alchimista che mescola gli ingredienti per creare le sue pozioni».

Cosa significa disintossicarsi?
«Innanzitutto limitare latticini, zuccheri, farine raffinate e carni rosse, preferendo frutta, verdura, spezie. Da Tearose Deli è anche possibile seguire un programma purificante a base di succhi naturali che può durare da uno a cinque giorni».

A che principi si ispira?
«Alla medicina cinese, secondo la quale l'energia vitale scorre nei vari organi in tempi differenti della giornata. Per ogni orario propongo un succo diverso in modo da agire nel punto giusto al momento giusto. Per esempio, in tarda mattinata le mandorle fanno bene al cuore, verso sera il finocchio è un toccasana per i reni!».

Carola Rovati

Zenzero al cioccolato

Impegno Facile
Tempo 45 minuti più 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g cioccolato fondente
180 g zenzero fresco
50 g sciroppo di agave o zucchero di cocco

Pelate lo zenzero e tagliatelo in palline con un piccolo scavino oppure a bastoncini sottili. Fatelo bollire in una pentola di acqua finché non sarà tenero, cambiando l'acqua per 3 volte in modo da attenuarne il sapore piccante. Eliminate quasi tutta l'acqua di cottura, lasciandone circa un dito, aggiungete lo sciroppo di agave e fate cuocere ancora per 15 minuti affinché lo zenzero assorba parte del liquido dolce; sgocciolatelo su un foglio di carta da forno.
Fondete il cioccolato molto delicatamente a bagnomaria: se avete un termometro, controllate che la temperatura non superi i 55 °C.
Immergete lo zenzero nel cioccolato aiutandovi con una pinzetta e adagiatelo via via su un foglio di carta da forno; lasciatelo asciugare per 30 minuti a temperatura ambiente.
Da sapere Lo sciroppo di agave, estratto dall'omonima pianta, ha una consistenza densa, un elevato potere dolcificante e un moderato indice glicemico.

Red Velvet

Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI

1 litro latte di mandorla o altro latte vegetale a scelta
200 g barbabietola cruda
160 g polpa di avocado
10 datteri secchi snocciolati
4 cucchiai di cacao in polvere crudo più un po'

Grattugiate la barbabietola cruda; se preferite usare quella pronta lessata, tagliatela a pezzettini. Frullate tutti gli ingredienti per circa 1 minuto, finché non otterrete un composto omogeneo e liscio come un frappè. Distribuitelo nei bicchieri e completate con una spolverizzata di cacao crudo.
Perché fa bene È una bevanda ricca di vitamine, minerali, zuccheri della frutta e grassi buoni, in più agisce sul tono dell'umore, grazie al cacao. Come dessert, per una merenda sostanziosa oppure per sostituire un pasto.
Segni particolari Consistenza densa e molto golosa.
Da sapere Per fare il latte di mandorla, mettete in una ciotola di acqua 500 g di mandorle pelate e lasciatevele per una notte. Alla fine sciacquatele e frullatele con 1,5 litri di acqua, un pizzico di sale dell'Himalaya e un pizzico di vaniglia, in semi o in polvere, per circa 30 secondi. Filtrate tutto con un colino separando il latte ottenuto dalla polpa, che potrete usare in altre ricette, fresca o essiccata. Il latte si conserva in frigo per 4-5 giorni.

Baklava crudista alle mandorle

Impegno Medio
Tempo 3 ore e 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BAKLAVA
- 150 g **polpa di mandorle (vedi ricetta Red Velvet, Da sapere)**
- 60 g **sciroppo di agave**
- 50 g **latte di mandorla**
- 10 g **semi di lino tritati**
- 10 g **cardamomo in bacche**
- 5 g **cannella in polvere**
- 3 g **sale dell'Himalaya**
- **limone non trattato**
- **arancia non trattata**

CREMA DI ANACARDI
- 500 g **anacardi pelati e ammollati in acqua per una notte**
- 350 g **latte di mandorla**
- 50 g **sciroppo di agave**
- 1 **cucchiaino di vaniglia in semi o in polvere**
- 1 **goccia di olio essenziale di neroli**

BAKLAVA
Grattugiate un po' di scorza di limone e di arancia (circa 1 cucchiaino in tutto). Rompete le bacche di cardamomo e tritate i semini all'interno, mescolateli in una ciotola con le scorze grattugiate e tutti gli altri ingredienti. Lasciate riposare il composto per qualche minuto, poi livellatelo in 2 teglie foderate di carta da forno con una spatola umida.
Fate essiccare nell'essiccatore a 42 °C per 18 ore (o in forno a 90 °C per 2-3 ore: la baklava non sarà crudista). Sfornate e tagliate la baklava in rettangoli.
CREMA DI ANACARDI
Frullate gli anacardi ammollati e sgocciolati con il resto degli ingredienti fino a ottenere un composto cremoso; fatelo raffreddare in frigo per circa 1 ora.
Accompagnate la crema con la baklava crudista.
Da sapere La baklava è un dolce tipico della Turchia e dei Balcani preparato con frutta secca, miele e spezie. Questa versione è molto diversa dall'originale ma ne riprende tutti i profumi.
L'olio essenziale di neroli è estratto dai fiori di arancio amaro e aggiunge una piacevole nota agrumata e floreale. Il suo aroma agisce sul sistema nervoso dando una sensazione di calma e benessere.

Succo brûlé

Impegno Facile
Tempo 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI

- 8 **mele rosse**
- 4 **carote**
- 2 **chiodi di garofano**
- **cannella in polvere**
- **noce moscata in polvere**

Spremete nell'estrattore le mele e le carote; trasferite il succo in una casseruola, aggiungete i chiodi di garofano pestati, ½ cucchiaino di cannella e ½ di noce moscata e portatelo a bollore. Se non avete l'estrattore, mondate e tagliate a pezzi le carote e le mele, frullatele con 500 g di acqua e portate a bollore aggiungendo le stesse spezie: la consistenza risulterà densa e rustica. Servite il succo ben caldo.
Perché fa bene È un dopocena corroborante per le serate d'inverno. La cannella ha proprietà riscaldanti, è un buon rimedio naturale per il raffreddore e aiuta a diminuire l'assorbimento di zuccheri nel sangue.
Segni particolari Caldo e speziato.

Spremuta antinfiammatoria

Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI

10 g zenzero fresco
6 arance
6 pompelmi
curcuma in polvere
pepe nero

Pelate e grattugiate lo zenzero e strizzate la polpa per ricavarne il succo.
Spremete con lo spremiagrumi i pompelmi e le arance; mescolate la spremuta con il succo di zenzero, 1 cucchiaino di curcuma e un pizzico di pepe nero. Consumate in breve per non disperdere le proprietà degli ingredienti.
Perché fa bene Stimola il sistema immunitario grazie al contenuto di vitamina C ed è antinfiammatoria per la presenza di curcuma. Ma attenzione, per far assorbire al meglio la curcumina contenuta in questa spezia portentosa, è necessario aggiungere un pizzico di pepe nero. Questa spremuta è ideale da bere a colazione.
Segni particolari Aromatica e piccantina.

Chips di batata con paprica dolce

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

5 patate dolci (batate)
paprica dolce in polvere
olio extravergine di oliva
sale – pepe nero

Sbucciate le batate e tagliatele a listerelle sottili di circa 6x1 cm; mescolatele in una ciotola con un filo di olio extravergine, 1 cucchiaino di paprica, un pizzico di sale e di pepe.
Cuocete in forno per circa 20 minuti a 160 °C, fino a doratura, quindi sfornate, fate raffreddare per 10 minuti e servite.
Da sapere Le patate dolci o americane sono ricchissime di vitamina B e hanno un sapore simile a quello della zucca. Se non le trovate, sostituitele con le patate.

Garden Greens

Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI

2 kg mele verdi biologiche
1 kg cavolo nero
60 g limone biologico

Lavate la frutta e la verdura e spremete via via nell'estrattore il cavolo, la mela e il limone, alternandoli fra loro: otterrete un liquido verde molto concentrato. Se non avete l'estrattore, detorsolate e tagliate a pezzi le mele (pelatele, se non sono biologiche), ed eliminate i gambi fibrosi del cavolo nero; frullate tutto con 500 g di acqua e il succo di ½ limone: otterrete una dose doppia. Per rendere il succo più liscio, passatelo al setaccio.
Perché fa bene Aiuta a eliminare le scorie e facilita la digestione, per questo è ottimo da bere durante il pasto o come aperitivo.
Segni particolari Freschissimo, dissetante e digestivo.

Ecco una morbida pagnotta, mini focacce, frollini, ravioli e gnocchi. Così leggeri e fragranti da far dimenticare che manca un ingrediente fondamentale

Ricette
GIOVANNA SAMMARRO
Testi
LAURA FORTI
Foto
RICCARDO LETTIERI
Styling
CECILIA CARMANA

SIATE FELICI È SENZA

DOLCETTI DI DATTERI E ANACARDI

Parlare con Giovanna e Paolo è stato un piacere. Ci hanno accolto nel loro laboratorio curatissimo vicino a Verona per realizzare le ricette di questo servizio insieme a noi. Durante la giornata di lavoro ci hanno raccontato la loro storia. Seguitemi, sarà un piccolo cammino. Per prima cosa, i fatti: Brio Gluten Free Bakery (*brioglutenfreebakery.com*) è un laboratorio che produce pane, pasta fresca e dolci senza glutine per la distribuzione. Un giorno alla settimana, il sabato, apre al pubblico per la vendita diretta. Giovanna Sammarro e Paolo Cunial, moglie e marito, 32 anni lei e 35 lui, non sono celiaci, né intolleranti. Hanno «solo» pensato che il mondo del senza glutine fosse un settore da esplorare. Aggiungete la passione di Giovanna per la pasticceria e le sue recenti esperienze nel settore e voilà, nasce Brio. La prima meta? Aprire un posto accogliente come una casa, creare prodotti buoni ma anche ben bilanciati, con un occhio alla salute e due al gusto.

Il cammino comincia. È Giovanna che utilizza spesso questa parola per raccontarmi la loro storia. «Paolo e io abbiamo condiviso diversi Cammini, quello di Santiago, la Via Francigena. Sono state esperienze formative e utili, che ci tornano in mente tante volte. Perché anche questo lavoro è un cammino molto lungo: se non hai le scarpe giuste, non arrivi alla fine. Devi imparare a conoscerti, sapere quando è ora

I pani del laboratorio Brio sono prodotti con mix artigianali di farine bio e una lunga lievitazione. È Giovanna (a sinistra), aiutata da Eleonora, che ogni sera mette a lievitare il pane per la mattina successiva.

Nel servizio, piatti, piattini e cucchiaino in ceramica **Studio Delta Pottery**.

PANCARRÉ RUSTICO AI SEMI MISTI

GLUTINE

di fermarti a riposare e quando devi invece stringere i denti e andare avanti. E devi sapere che cosa portarti sulle spalle e che cosa lasciare a casa, perché nello zaino del camminatore sta solo l'essenziale. Nei giorni di sconforto – non è sempre tutto... brio – ci siamo ricordati dei momenti di stanchezza, quando ti dicono che la meta è lì dietro la curva, e invece non la vedi proprio, quando devi camminare con le vesciche ai piedi, con la tendinite».

Chiaro: la tenacia è la prima qualità di questi due ragazzi. Ma non è l'unica. Fondamentale è la professionalità: «Se abbiamo deciso di intraprendere un percorso nel mondo del senza glutine, è indispensabile che i nostri prodotti siano certificati. E quindi che lo siano anche le materie prime che scegliamo. Pretendiamo serietà dai nostri fornitori. E massima qualità anche negli ingredienti che non richiedono certificazioni gluten free: uova, burro, frutta secca...».

E poi non mancano la curiosità, lo studio, la passione, che aiutano Giovanna a trovare nuove vie: «Quando piove e un tratto non è più percorribile, devi essere pronto a trovare altre strade. E difficilmente sono scorciatoie...». Il frumento deglutinato, per esempio: dà buoni risultati in panificazione, ma causa problemi con la glicemia. Allora, meglio un mix artigianale di farine naturali e una lunga lievitazione. Più difficile? Certo, ma un vero camminatore non si lascia spaventare.

DA SAPERE

Sicurezza Tutti gli ingredienti utilizzati, in particolare le farine, gli amidi, le polveri (lievito, zucchero a velo, pangrattato) devono riportare sulla confezione la dicitura «senza glutine» oppure devono comparire nell'elenco degli alimenti consentiti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (AIC).
Lievitazione Esistono tre ingredienti che, da soli o in combinazione, possono supplire all'azione del glutine: il guar, lo xantano e lo psyllium. Il guar (anche gomma o farina di guar) si ottiene dalla macinazione dei semi del guar, una pianta di origine indiana appartenente alla famiglia delle Leguminose. Lo xantano (o gomma xantana) si ottiene con un complesso processo di lavorazione che ha come partenza la fermentazione di un carboidrato con ceppi naturali del batterio *Xanthomonas campestris*.
Lo psyllium (o fibra di psyllium) si ottiene dai semi o dalla cuticola della *Plantago psyllium,* pianta anch'essa indiana. Questi tre prodotti hanno in comune la caratteristica di creare una specie di gelatina in grado di favorire la coesione tra le farine, in mancanza della «maglia elastica» formata dal glutine. Sono tutti prodotti che si trovano in farmacia e in erboristeria.
Cottura nel forno Quando si dà indicazione di infornare a una data temperatura, bisogna preriscaldare il forno a 40 °C di più, dato che, una volta inserito il prodotto, la temperatura si abbassa di 40 °C. Con questo accorgimento si compensa la dispersione di calore dovuta all'apertura del forno e all'inserimento di un alimento a temperatura ambiente.

Dolcetti di datteri e anacardi

Impegno Facile
Tempo 20 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

200 g datteri
70 g anacardi tritati
70 g nocciole tritate
20 g cacao crudo
12 nocciole intere
semi di sesamo bianchi

Raccogliete nel vaso di un frullatore ad alta velocità i datteri snocciolati con il cacao, gli anacardi e le nocciole tritati; tritate a lungo, finché non otterrete una sorta di impasto omogeneo.
Disponetelo in uno stampo rettangolare in modo da poterlo poi tagliare a cubi. Lasciatelo consolidare in frigorifero per almeno 1 ora.
Tagliate l'impasto in 12 cubotti, «intingeteli» alla base nei semi di sesamo e completateli con una nocciola intera sul cocuzzolo.

Pancarré rustico ai semi misti

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 16 ore di lievitazione
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 1 PANE

BIGA
40 g farina di sorgo integrale
35 g amido di mais
30 g amido di tapioca
25 g farina di grano saraceno scura
20 g farina di riso integrale
2,5 g fibra di psyllium
2,5 g lievito di birra fresco
IMPASTO
100 g semi misti (girasole, sesamo, lino, canapa, papavero, cumino)
80 g farina di sorgo integrale
70 g amido di mais
60 g amido di tapioca
50 g farina di grano saraceno scura
40 g farina di riso integrale
10 g olio extravergine di oliva
8 g sale
5 g fibra di psyllium
2,5 g lievito di birra

BIGA
Miscelate le farine con gli amidi setacciati e la fibra di psyllium; aggiungete il lievito sbriciolato, impastate quindi con 150 g di acqua tiepida. Lasciate riposare questa pastella in un contenitore a circa 24 °C per 4 ore.
IMPASTO
Miscelate in una ciotola capiente le farine, gli amidi, la fibra di psyllium e il lievito sbriciolato, unite i semi misti, quindi impastate tutto con la biga; aggiungete 300 g di acqua tiepida, l'olio e il sale. Adagiate l'impasto in uno stampo per pane a cassetta da 1,5 litri, e lasciatelo riposare per 12 ore a 24 °C circa.
Cuocete poi il pane in forno a 180 °C per 25 minuti, con una tazza di acqua collocata nel forno. Alzate poi a 200 °C e cuocete per altri 5 minuti. Per accertarsi ulteriormente sul giusto punto di cottura, verificate che la temperatura al cuore sia di 92-93 °C.

Gnocchi agli spinaci

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

900 g patate
500 g spinaci puliti
60 g farina di riso più un po'
60 g amido di mais
60 g amido di tapioca
1 uovo

Lessate le patate per 40 minuti in acqua bollente.
Lessate gli spinaci in acqua bollente per 2-3 minuti, scolateli e lasciateli raffreddare. Strizzateli e tritateli.
Scolate le patate, pelatele e schiacciatele con lo schiacciapatate, in una ciotola. Unitevi gli spinaci tritati, quindi la farina e gli amidi, miscelati tra loro, e l'uovo.
Impastate fino a ottenere un composto omogeneo. Dividetelo poi in filoncini di circa 3 cm di diametro, lavorando poco impasto per volta, su un piano spolverizzato con farina di riso. Tagliate i filoncini a tocchetti, ottenendo gli gnocchi.
Per la cottura Tuffate gli gnocchi in acqua bollente salata e scolateli con un mestolo forato appena vengono a galla. Conditeli a piacere.

Triangoli al radicchio

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 2 ore di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g farina di mais finissima
100 g Radicchio Rosso di Treviso Igp Tardivo
100 g patate lessate
30 g farina di grano saraceno scura più un po'
20 g amido di tapioca
4 g gomma di xantano
2 uova
Parmigiano Reggiano Dop
pangrattato senza glutine
olio extravergine – sale

Impastate la farina di mais, la farina di grano saraceno, l'amido di tapioca, la gomma di xantano con le uova e lavorate il composto finché gli ingredienti non saranno ben amalgamati.
Lasciate riposare l'impasto in una ciotola coperta con la pellicola per 2 ore, in frigorifero.
Mondate il radicchio, tagliatelo a tocchetti e lavatelo. Stufatelo in una padella con un filo di olio e una presa di sale, con il coperchio. Spegnete dopo circa 10 minuti di cottura, quando la parte bianca comincia a prendere colore.
Fate raffreddare il radicchio, quindi strizzatelo e tritatelo in un mixer. Aggiungetevi le patate schiacciate, 2 cucchiaiate di parmigiano e una di pangrattato. Mescolate e raccogliete il composto in una tasca da pasticciere.
Riprendete l'impasto e, lavorando su un piano spolverizzato con farina di grano saraceno, stendetelo in una sfoglia sottile, ma non sottilissima altrimenti, essendo senza glutine, potrebbe strapparsi. Ritagliatevi quadrati di 6 cm.
Farcite i quadrati con piccole noci di impasto e chiudeteli a triangolo.
Per la cottura Tuffate i ravioli in acqua bollente salata, scolateli con il mestolo forato quando salgono a galla e conditeli a piacere.

Frollini di quinoa e petali di fiori

Impegno Facile
Tempo 45 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 60 PEZZI

170 g farina di riso più un po'
120 g burro
100 g zucchero a velo
50 g farina di quinoa
2 tuorli
2 g lievito in polvere per dolci
2 g fiori secchi edibili
limone non trattato
sale

Miscelate lo zucchero a velo con il burro ammorbidito, fino a ottenere una crema. Aggiungete i tuorli e amalgamateli bene, quindi incorporate le farine e il lievito. Unite un pizzico di sale e un po' di scorza grattugiata di limone e i fiori secchi. Lavorate il composto brevemente, formando un panetto; lasciatelo riposare in una ciotola coperta con la pellicola, in frigorifero, per almeno 1 ora. Meglio ancora sarebbe prepararlo la sera per la mattina.
Stendete l'impasto con il matterello, su un piano infarinato con la farina di riso.
Ritagliatevi circa 60 biscotti con un tagliapasta (ø 4 cm), impastando e stendendo nuovamente i ritagli fino a esaurire l'impasto.
Disponeteli su una placca coperta con carta da forno e cuoceteli a 180 °C per 12 minuti.

Bocconcini di pane alle olive e pomodorini

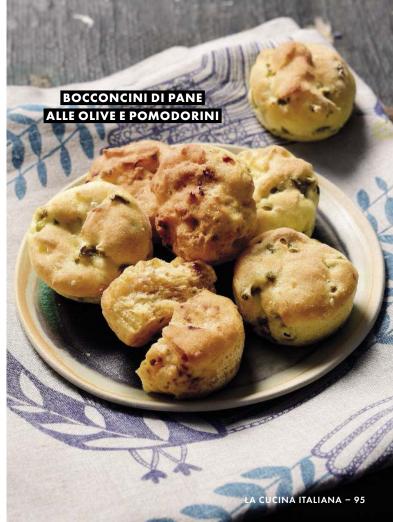
Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 2 ore di lievitazione
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

150 g miscela di farina per pane senza glutine
40 g farina di mais finissima
20 g olive snocciolate
20 g pomodorini secchi sott'olio
8 g lievito di birra fresco
8 g olio extravergine di oliva
4 g sale
3 g zucchero

Sciogliete lo zucchero in 150 g di acqua tiepida, quindi stemperatevi anche il lievito di birra, sbriciolato. Miscelate le farine, unite il sale e l'olio poi versatevi l'acqua con lo zucchero e il lievito.
Impastate tutto finché non ci saranno più grumi; se utilizzate l'impastatrice, scegliete la frusta a foglia che, con questi impasti molto morbidi, funziona meglio della frusta a gancio.
Dividete a metà l'impasto; unite a una parte le olive sminuzzate, all'altra i pomodorini sminuzzati.
Distribuite ciascun impasto in 6 anelli con bordo alto (ø 6 cm), posati su una teglia foderata di carta da forno. Fate lievitare per 2 ore a 24-30 °C.
Cuocete i panini in forno statico a 180 °C per 10 minuti, poi alzatelo a 200 °C, funzione ventilato, e fate cuocere per altri 5 minuti.

FROLLINI DI QUINOA E PETALI DI FIORI

BOCCONCINI DI PANE ALLE OLIVE E POMODORINI

la spa dell'anima

Niente telefono, niente televisione, niente frigo bar, niente aria condizionata. Sono i comfort aggiuntivi di un eremo di lusso in Umbria dove si rimette in forma l'Io spirituale. **Fiammetta Fadda**, in missione, assaggia e racconta

Foto **MATTEO CARASSALE**

Il luogo

L'Eremito, Hotelito del Alma, ovvero l'alberguccio dell'anima, è appoggiato su un cuscino di boschi al centro di una riserva naturale di 3 mila ettari in Umbria, la terra dove San Francesco dialogava con fratello lupo e sorella acqua. L'acqua è quella del fiume Chiani che scorre lì sotto; daini e cinghiali abitano la foresta; Parrano, il paese più vicino, è a 11 chilometri; il cielo, fuori da ogni rotta, è percorso solo dalle nuvole e dagli astri.

La promessa

Un meraviglioso recupero dell'Io interrompendo quel rumore di sottofondo che pervade le nostre giornate e ci distoglie dal rapporto profondo con noi stessi e con gli altri. I monaci ne sono maestri, e in Italia ci sono cinquecento conventi pronti ad accogliere chi vuole dialogare con Dio. Questo però è un eremo laico, un detox spirituale membro dei Design Hotels, vincitore nel 2016 del titolo di Best Spa dell'anglosassone Tatler, di Condé Nast Traveller, di Geo, di SpaFinder.

Un particolare della prima colazione; tutti gli ingredienti provengono da coltura bio o da artigiani dei dintorni; le ceramiche sono una specialità del vicino paese di Ficulle. A sinistra, l'Hotelito del Alma dall'alto delle colline intorno: 14 stanze in mezzo ai boschi.

Da sinistra in senso orario, prendo appunti in compagnia di Peppo, che ama condividere la vita degli ospiti; il cuscino verde davanti all'ingresso; ogni celluzza ha uno scrittoio in pietra aperto sul paesaggio. A destra, le erbe sono a portata di mano dietro la cucina.

Venerdì

24 NOVEMBRE, ORE 8
PARTIAMO

Appuntamento con Matteo Carassale, il fotografo. L'auto 4x4 è potente ma lo è anche il traffico per uscire da Milano. All'una siamo a Fabro. Come da istruzioni, avvertiamo l'Hotelito che tra poco imboccheremo la strada bianca che costeggia il fiume fermandoci alla grande quercia da dove saremo guidati a destinazione. Dopo venti minuti di attesa, da milanesi iperattivi, decidiamo di procedere da soli verso la meta con l'aiuto del navigatore. Il 4x4 fa il suo dovere. Si sale: il bosco è dorato, il silenzio avvolgente. Più che del luogo siamo curiosi di conoscere lui, Marcello Murzilli, l'ideatore e patron, un personaggio arrivato qui attraversando varie vite. La prima: era studente svogliato a Roma, hippy nella Londra anni Settanta, viaggiatore curioso in Messico dove gli è venuta l'idea di importare in Italia quei cinturoni che sotto il marchio El Charro hanno segnato l'epoca dei paninari. La seconda: vende tutto, restaura una barca a vela di ventun metri e per due anni naviga intorno al mondo. La terza: il richiamo verso la natura lo porta a creare un nuovo tipo di hotel in Messico sulla costa del Pacifico, alimentato a energia solare, la sera illuminato da decine di candele, arredato con i colori di Frida Kahlo. Un luogo inesistente fuori dai racconti d'avventura per ragazzi: davanti chilometri di spiaggia, dietro la giungla. Adesso si chiamano eco-resort, ma nel 2000 non avevano ancora un nome. Lo chiama Hotelito Desconocido. Quando diventa un posto pieno di celebrità, gli viene voglia di vendere, andarsene, ritrovare un rifugio silenzioso dove affidarsi alla natura per sbozzare, alleggerire, buttare via il vecchio e il superfluo. Il vero nuovo lusso. Dieci anni fa comincia la ricerca.

CI SIAMO

L'Eremito domina la vallata. È di pietra scolpita a vivo. In mezzo al muro di cinta c'è una porta da convento. Si tira il cordone. Ci viene incontro lui, Marcello Murzilli. Alto, magro, con barba e sorriso, come si conviene a un eremita contemporaneo. Dentro, uno spazio comune (salotto non è la parola adatta) con camino, stuoie, cuscini; un refettorio; quattordici «celluzze» di nove metri quadrati con un letto di ferro, una seduta in pietra davanti alla finestra, per lavandino un mortaio, la doccia (ma inglese, a pioggia), lenzuola di canapa bianca tessuta a mano, una brocca d'acqua. La mia celluzza è dedicata a Pacomio. Santo? «No, eremita, come tutti gli altri tredici a cui sono intitolate le stanze, quindi semplicemente dedito alla meditazione solitaria per elevarsi spiritualmente», precisa il patron che, affidandosi all'intuizione («non mi ha mai fatto sbagliare» e poi, come si era appuntato Cristoforo Colombo nelle sue memorie di viaggio, «non si va mai così lontano come quando non si sa dove si va») per due anni ha visitato monasteri e incontrato spiriti visionari finché, davanti a quello che era un rudere in mezzo a un oceano verde, si è detto: sono arrivato. Per ora ci sono solo altri due ospiti. Lei è una bellissima ragazza di origine messicana, spirituale come una madonna.

19,30: CENIAMO IN SILENZIO

Una campanella annuncia la cena. Sono arrivate tre ragazze per un seminario con la guru di «Viaggiare da soli», esperta di

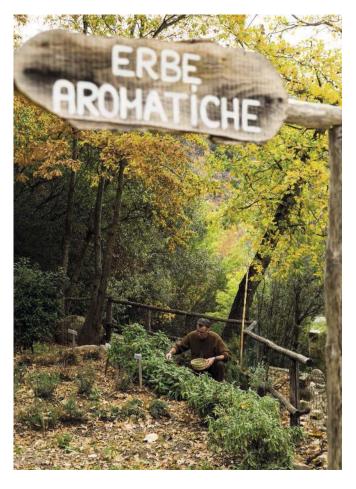
Risotto al porro

Enzo, il cuciniere, arriva ogni mattina alle sei dalla vicina Parrano per preparare la colazione e portarsi avanti per il mezzogiorno e la sera. C'è molto da fare perché pranzi e cene prevedono quattro portate; per di più la cucina è vegetariana, il che richiede fantasia e pratica per dare varietà ai sapori. Questa è una delle sue ricette preferite. «Ho già pronto un brodo di verdure dell'orto. Trito le guaine interne di un porro tenendo da parte un paio di quelle verdi. Rosolo il trito con poco burro e aggiungo il riso calcolando tre pugnetti a testa. La varietà Carnaroli mi garantisce la miglior tenuta in cottura. Tosto il riso mescolando con un cucchiaio di legno, quindi aggiungo una spruzzata di buon vino bianco secco. Quando è sfumato, allungo col brodo a mestolini, senza mescolare troppo spesso per non stressare i chicchi. Insaporisco con lo zafferano. Assaggio per il sale. Fuori dal fuoco aggiungo una manciata di grana grattugiato. Per dare forma al riso uso un coppapasta. Decoro con un po' di porro tagliato a julienne e altro grana».

tutto quello che c'è da sapere prima, durante e dopo il viaggio in solitaria. A cominciare dal motivo per cui lo si intraprende. Un feeling pienamente condiviso dal patron del luogo che ha vissuto per due anni in tenda insieme al cane Peppo mentre con un mastro scultore della pietra e pochi artigiani costruiva l'Hotelito. «Non sapevo che cosa sarei stato in grado di fare, ma la ricerca mi intrigava». Non a torto perché i dati dicono che nel mondo ci sono 50 milioni di persone che vogliono viaggiare da sole. Mangiamo sui lunghi tavoli di legno del refettorio alla luce delle candele e del camino. Terraglie degli artigiani della vicina Ficulle, canti gregoriani come accompagnamento e consegna del silenzio. Arrivano: minestra di ceci, polpette di zucca, pere al vino rosso. È lo stesso che si beve, prodotto lì intorno, vagamente amabile. C'è del bianco? «No, ci sforziamo di non passare per un hotel». Porgono i piatti due ragazze norvegesi del WWOOF, il movimento che raggruppa giovani che lavorano in fattorie biologiche in cambio di ospitalità. Travi, pietra, legno, acciottolio di posate, sguardi. Mistico, eppure, in qualche modo, erotico. È tutto buono, saporito, vero. Si comincia ad avvertire la sacralità del cibo, a credere che esista un rifugio per ritemprarsi che non è il mare delle Maldive.

Sabato

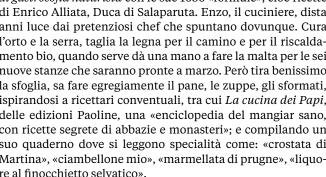
7,30: MEDITIAMO

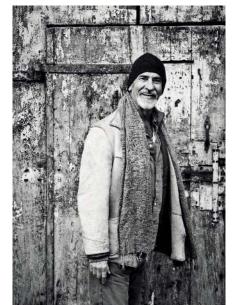
Chi vuole sale sulla torretta per un quarto d'ora di lettura guidata di testi spirituali: una pagina dell'Antico o del Nuovo Testamento, la Zohar, sante testimonianze. Poi un'ora di yoga morbido, per continuare a meditare in movimento. Alle nove la campanella annuncia la colazione. Sul lungo fratino sono disposte torte casalinghe, biscotti, cantucci, pomodori →

Biscotti ai corn flakes

«L'aggiunta dei corn flakes è una mia trovata per dare una nota croccante a questa semplice specialità di Parrano. Oggi sono biscotti da caffellatte, ma un tempo erano destinati ai giorni di festa solenne perché zucchero, farina, burro e uova erano ingredienti rari e preziosi. Basti pensare che in tavola persino la pasta fatta in casa c'era solo la domenica; tutti gli altri giorni si mangiavano zuppe d'acqua con verdure dell'orto e il pane si portava a cuocere al forno una volta alla settimana.
Per una piccola teglia impasto insieme 2 uova intere, 150 grammi di zucchero, 250 di farina, 60 di fecola di patate, 10 grammi di burro, una bustina di lievito vanigliato. Peso 60 grammi di pinoli e altrettanti di uvetta. Ne infarino 30 grammi di ciascuno tenendo da parte gli altri. Li mescolo all'impasto e lo divido in una decina di mucchietti dandogli forma tondeggiante. Li sistemo su una placca da forno foderata di carta da forno, aggiungo in superficie l'uvetta, i pinoli messi da parte e i corn flakes. Inforno per 15-20 minuti a 165 gradi».

affettati spruzzati di origano, arance e chicchi di melagrana, ricotta dei dintorni, formaggio di capra, noci, marmellata di cotogne, miele, frutta secca e pane straordinario, impastato e cotto nel forno di casa. È permesso chiacchierare. C'è il sole ma quasi si desidera nebbia e freddo per la passeggiata nel punto più alto della collina o giù, al fiume. Camminando da soli nel silenzio totale due sono i rumori fastidiosi: quello esterno delle scarpe che continuano a macinare il terreno, e quello interno dei pensieri che continuano a zigzagare.

12,30: L'ORTO È IN TAVOLA
L'Hotelito è al completo. I nuovi arrivati sono habitué milanese style, una giovane laureata in antropologia culturale che lavora per l'Unesco, qualche curioso del lusso povero, più un giovanotto elegantissimo e spirituale arrivato da Bruxelles, che ogni anno percorre per dieci giorni il cammino di Santiago de Compostela; domani andrà a piedi a Orvieto. La chiacchiera è permessa anche a mezzogiorno, si formano gruppi euforici per il pranzo. Il cuciniere ha preparato insalata di finocchi e arance, risotto ai porri, sformato di formaggio con rape rosse, semifreddo al mascarpone. Piatti casalinghi, ben fatti, abbondanti, come si mangiavano a casa nelle domeniche anni Cinquanta. È un pranzo vegetariano che non ha niente di punitivo, anzi ricorda il *Gourmet vegetariano per carnivori* di Cerini di Castegnate, famoso buongustaio che non arretrava davanti a nessuna sfida gastronomica. O il *Manuale*

di gastrosofia naturista con le sue 1030 «formule», cioè ricette di Enrico Alliata, Duca di Salaparuta. Enzo, il cuciniere, dista anni luce dai pretenziosi chef che spuntano dovunque. Cura l'orto e la serra, taglia la legna per il camino e per il riscaldamento bio, quando serve dà una mano a fare la malta per le sei nuove stanze che saranno pronte a marzo. Però tira benissimo la sfoglia, sa fare egregiamente il pane, le zuppe, gli sformati, ispirandosi a ricettari conventuali, tra cui *La cucina dei Papi*, delle edizioni Paoline, una «enciclopedia del mangiar sano, con ricette segrete di abbazie e monasteri»; e compilando un suo quaderno dove si leggono specialità come: «crostata di Martina», «ciambellone mio», «marmellata di prugne», «liquore al finocchietto selvatico».

14: SIESTA NELLA CELLUZZA
Dice la regola: dalle due alle tre, siesta. Per riposare, per ascoltare il silenzio, per leggere nella propria celluzza. Chi non è d'accordo, deve rispettare la quiete degli altri. Oppure, se non ce la fa, nel senso che spesso il silenzio racchiude domande, rimpianti, rimproveri, può scendere al fiume o andare a visitare Parrano, sette chilometri a piedi, undici in auto, magnifico borgo trecentesco dominato dal castello a lungo appartenuto allo Stato pontificio. O Ficulle, famosa per l'arte delle terraglie. Il momento socializzante arriva alle cinque, quando gli ospiti avvolti

In senso orario, Enzo, il cuciniere, impasta il pane del giorno. La sua amicizia con Marcello Murzilli (nella pagina accanto) risale ai tempi della scuola; due frati ben pasciuti sovrintendono soddisfatti alla mise en place del pranzo; cotto e crudo di verdure.

negli accappatoi con cappuccio fratesco e cullati da canti gregoriani, in processione percorrono lo stretto corridoio che conduce al tepore della piscina ricavata nella roccia, o al bagno di vapore, magari seguito da una doccia gelata.

19,30: CICORIE E MELEMITO

Il menu: cavolo in padella, minestra di ceci e castagne, biete e patate saltate, mela cotta. Cucina di esemplare semplicità. Non piatti ma storie, favole, silenzi; ricette che arrivano a noi da un mondo parallelo di cui avevamo perso la mappa. Zuppe di erbi, di ceci, di porri; pizza di patate e broccoletti rifritti; risotto con la cicoria dell'orto e croste di pecorino; pancotto. Si scopre il piacere sottile e antico del non avere a disposizione la congerie di scelte di un fruttivendolo di città. L'inverno è zucca, legumi, cavoli, fagioli secchi, cercando l'accordo perfetto tra questi ingredienti, cambiandone il sapore con l'aggiunta di un mazzetto di finocchio selvatico, di due foglie di alloro, di salvia, di rosmarino dell'orto. La nostra, per un eremo, è una cena fastosa. Una volta il frate cuciniere depositava sul tavolo una ciotola di brodo vegetale, quasi acqua, con qualche boccone di pane raffermo; e anche i nostri nonni si limitavano al caffellatte. Poi dormivano benissimo. Dopo cena, nella stanza comune, poca luce, molte candele. Un invito a scambiare impressioni ed emozioni, piuttosto che a isolarsi nella lettura, anche se questo hotel è meta dichiarata per viaggiatori solitari. O che si vogliono molto bene, penso io, perché i letti sono tutti da una piazza e mezzo e il numero degli ospiti in coppia supera quello dei soli. Sorseggiamo una tazza di melemito, un infuso di erbe e miele, bevanda ufficiale dell'eremo. Adesso uscire sulla terrazza sospesa sul grande buio della valle è quasi come abbandonare la terra ed entrare in un elemento acquatico in cui le impressioni arrivano più lentamente e in modo più completo.

Domenica

PARTIAMO

Cielo impertinente tra nuvole, pioggia e sole. Mentre tutti meditano e fanno yoga, faccio una breve passeggiata prima di partire. Ma tanto basta per accorgermi che le spalle tese e bloccate sono scese e il respiro è più libero e profondo. Matteo sta fotografando la ciambella al miele appena uscita dal forno per la colazione mattutina. E, a proposito, qui non dimagrirete. Ma troverete la regola per farlo al ritorno, scoprendo con incantata meraviglia che il disegno ritrovato dello spirito conduce a quello del corpo. Tra cinque ore, io e Matteo calpesteremo di nuovo grigi marciapiedi anziché tappeti di foglie dorate. Ma intanto attraversiamo le colline umbre dove, scriveva D'Annunzio, «gli olivi fan di santità pallidi i clivi».

Il resort è aperto dal 27 dicembre al 7 gennaio e poi, fino a marzo, solo durante i fine settimana. Dal 1 marzo sempre, con sei nuove camere. Eremito Hotelito del Alma, Località Tarina 2, Parrano (Terni), tel. 0763891010, *eremito.com*

pane QUOTIDIANO

Si chiama Daily Bread la ricerca di Gregg Segal sulle abitudini alimentari dei più piccoli. Che poi fotografa circondati dai pasti di sette giorni. Perché imparare a mangiare è cruciale per la vita futura. E per il pianeta di domani

Gregg Segal è un fotografo californiano che ha studiato anche cinema e scrittura. Al centro dei suoi progetti la salute, l'ambiente, la politica, la vita quotidiana, narrati con l'attenzione del sociologo e «messi in scena» con l'ironia surreale e incisiva di un novelliere. *greggsegal.com*

ALTAF, 6 ANNI, MALESIA

Latte e un dolcetto confezionato a colazione. A pranzo e a cena quasi sempre riso e pollo (anche in spiedini fritti), pesce o uova, e un po' di verdura; tutto fatto in casa; due cene «alternative», con french toast o fette biscottate.

AGATA, 9 ANNI, SICILIA

A colazione latte o yogurt, pane e frutta. Ogni giorno pasta, riso o pizza (con le patatine), frutta e verdure. Quattro volte carne e una volta uova. Tutto è fatto in casa. Come spuntino frutta, granita, cannolo, gelato.

BRADLEY, 9 ANNI, CALIFORNIA

Per i pasti principali sempre e solo pollo o tacchino: in insalata con maionese, in burger, in crocchette, in panini, qualche volta, in più, anche una mozzarella (quasi sempre tutto già confezionato). Tre mele e due cetrioli alla settimana. Latte e cereali a colazione.

ANCHAL, 11 ANNI, INDIA

A pranzo e a cena, e spesso a colazione, verdure miste cotte, patate, lenticchie con il chapati, il tipico pane indiano, o il riso. Pesce due volte alla settimana. Mai carne né frutta fresca. Snack preferito involtini fritti (street food), e per tre giorni biscotti secchi con il tè a colazione.

MEISSA, 11 ANNI, SENEGAL

Al mattino quasi sempre il tradizionale e speziato caffè touba con un panino. A pranzo sempre riso e pesce, qualche volta con verdure. Cena solo due giorni alla settimana, con cuscus. Gli altri giorni, al posto della cena, merenda con panini con maionese, ketchup e poca pasta.

ROSALIE, 10 ANNI, FRANCIA
Ogni giorno un pasto di carne con riso, patate, pasta, e quasi sempre verdura e due o tre spuntini di frutta. Nella settimana, due pasti con pesce e due con uova, tre con pizza, quiche o panino.

JUNE,
8 ANNI, GERMANIA
A colazione frutta di stagione, pane con crema alla nocciola, yogurt. A pranzo e a cena, pasta o panini, pesce o pollo, quasi sempre completi di verdura o frutta, consumate anche come snack. E ogni giorno almeno una fetta di salame.

PAOLO, 9 ANNI, SICILIA
Per i pasti principali quasi tutto è fatto in casa: pastasciutta, riso, sette panini, cinque volte carne, soprattutto polpette, una volta bastoncini di pesce, verdura di contorno. A colazione tè freddo o latte di mandorla, a merenda qualche gelato confezionato.

LA CUCINA ITALIANA

LA SCUOLA

L'OGGETTO MISTERIOSO

A TEMPO DI FANFARA

Perfetto per il percussionista di un'orchestra sinfonica. Oppure per chi in cucina ha il piglio del direttore di banda e tenta di imprimere il giusto ritmo alle ricette. Lucente e dalle linee pulite, si chiama *M'héritage* il coperchio universale in rame di **Mauviel1830**. Prezzo a partire da 75,50 euro. *mauviel.it*

SOLO PER CESTISTI?

O per minimalisti irriducibili? Sembra un canestro extra small il portauovo *Yolk Luxe* di **Bendo**. Costruito con un unico filo di metallo, è disponibile in tre colori: nero, bianco e rame. 11 dollari. *bendo.com.au*

LABORATORIO ALCHEMICO

Il rito del caffè come non l'avete ancora provato. Lento, dolce, musicale: versate l'acqua bollente nel filtro sorretto da una raffinata struttura in filo di rame e lasciate percolare. Il *Kit de filtration douce* di **H.A.N.D** con caraffa *Toast*. 94 euro. *comptoirsrichard.fr*

QUANDO SERVE UN SOSTEGNO

Non morale, s'intende, ma fisico e molto pratico. Pensato per tutti i tablet, con rivestimento in silicone che evita i graffi, questo leggio è ideale anche per sorreggere *La Cucina Italiana* mentre si armeggia tra i fornelli. Di **Umbra**. 19,90 euro. *amazon.it*

A CURA DI **ANGELA ODONE**

CORSI SPECIALI

PICCOLI GRANDI CUOCHI

Sono diversi gli appuntamenti dedicati ai bambini che, con cappelli e grembiuli, imparano a conoscere impasti e ingredienti, sempre divertendosi

Scoprire, sperimentare, condividere. Sono questi i tre principi guida che fondano i nostri corsi e che ispirano, specialmente, i laboratori dedicati ai più piccoli. A seguirli dietro ai fornelli è Nicol Pucci. Specializzata nell'insegnamento ai giovanissimi, sa trasformare le «lezioni» in momenti di formazione e di divertimento. «Ho un approccio molto spontaneo, che asseconda la curiosità e invita alla sperimentazione. Adoro i bambini e nei miei corsi li ascolto e li guido. Ma lascio che siano loro a scoprire e a creare. Per questo, ogni lezione è attentamente strutturata in modo che i piccoli possano conoscere tutti i passaggi principali, partendo da zero per arrivare a un panino finito, una cheesecake, un sushi...». Gli appuntamenti, in programma ogni mese presso la nostra Scuola, sono di due tipi: i laboratori per le famiglie, dove i piccoli seguono il corso insieme con un genitore, e i laboratori per i bambini, riservati esclusivamente ai mini cuochi.

La nostra cuoca Nicol Pucci vi aspetta il 20 gennaio con «Coloratissimi gnocchi» (laboratorio famiglie) e il 27gennaio con «Biscotti innovativi» (laboratorio bambini).

Le lezioni affrontano tutti i passaggi principali: «Se il laboratorio è sul pane, preparo panetti già lievitati, in modo che i piccoli possano divertirsi a plasmarli, decorarli e poi a cuocerli. Ma prima ognuno di loro ne preparerà uno nuovo, da zero, e lo lascerà lievitare fino alla fine della lezione. Potrà portarlo a casa e cuocerlo con i genitori. Solo così si può davvero scoprire cosa c'è dietro e dentro il cibo».

IN PROGRAMMA A GENNAIO

Basi della cucina
10, 20, 25
Sono i nostri corsi dedicati a chi vuole apprendere le tecniche fondamentali per sapersi muovere in cucina. Le lezioni sono 7, ma si possono seguire scegliendo quelle di maggiore interesse. Ecco gli argomenti del nuovo corso:
1 Erbe aromatiche, ortaggi, salse
2 Pasta fresca e salse
3 Pasta secca e mantecatura
4 Riso e risotti
5 Carni e le loro cotture
6 Pulizia, filettatura e cottura del pesce
7 Pasticceria dolce e salata

Cucina naturale gourmet
11, 15, 18, 19, 24, 26
Inaugura nel 2018 un nuovo progetto dedicato a chi sceglie un'alimentazione vegetariana o vegana. Le lezioni propongono creazioni di menu gourmet, cucina con i cereali, i legumi, il tè e preparazione di dolci da forno e al cucchiaio.

E inoltre...
Per scaldare le giornate d'inverno, corsi su «zuppe e creme», «dolci da colazione», «brasati e stufati». Info su scuola.lacucinaitaliana.it

Info e contatti
La Scuola de La Cucina Italiana è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004
scuola.lacucinaitaliana.it
Seguici su:

A CURA DI **LAURA FORTI**, FOTOGRAFIE **GIACOMO BRETZEL** E **GAIA MENCHICCHI**

TECNICHE E DINTORNI

MAI CONDIRLA VIA

Insalata: prepararla non è una banalità. E poche attenzioni possono fare una grande differenza

1

LAVARE E SCOLARE Mettete a bagno l'insalata in una ciotola e fatela riposare per 5-10 minuti, affinché i residui possano depositarsi sul fondo. Poi, per non smuoverli, scolate le foglie, prelevandone poche alla volta con le mani.

2

ASCIUGARE Acqua e «grasso» sono antagonisti e una superficie bagnata respinge l'olio, perciò asciugate molto bene l'insalata. Se non la mangiate subito, riponetela scondita in frigorifero, coperta con carta da cucina umida.

3

CONDIRE Il primo condimento da aggiungere è il succo di limone o l'aceto. Non versate mai l'olio come primo ingrediente, poiché impedirebbe al sale di sciogliersi e di distribuirsi in modo uniforme.

4

SALE (E PEPE) Con l'aceto, si unisce il sale. Si può invertire l'ordine di questi due ingredienti; l'importante è che il sale si sciolga nell'aceto in modo da distribuirsi su tutte le foglie. A piacere, aggiungete una macinata di pepe.

5

MESCOLARE Non abbiate timore di usare le mani: in questo caso sono gli «attrezzi» migliori. Le posate, persino le più delicate pinze per insalata, rischiano di strappare e rovinare le foglie. Le mani assicurano delicatezza e controllo.

6

OLIO EXTRAVERGINE Per ultimo, aggiungete l'olio di oliva: circa un cucchiaio ogni 50 g di foglie sarà sufficiente. Scegliete un fruttato leggero o medio di alta qualità, mescolate ora con le posate e servite subito.

Vinaigrette e citronnette

Sono le salse più semplici per condire l'insalata: si tratta di emulsioni di olio e aceto (*vinaigre* in francese, da cui *vinaigrette*) o di olio e limone (citronnette), con l'aggiunta di sale e pepe. Nonostante siano salse a base di olio «montato» come la maionese, vinaigrette e citronnette non sono stabili: se lasciate a riposo, si «smontano», per la separazione della parte grassa da quella acquosa. Conviene, perciò, prepararle al momento del consumo e utilizzarle subito per condire l'insalata.
Basterà frullare energicamente ⅓ di aceto o limone con ⅔ di olio, sale e pepe.

Da sapere

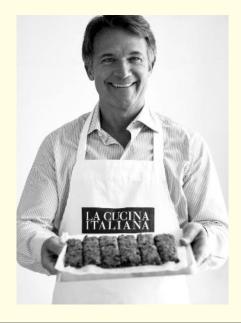
– Per una salsa più fluida e meno acida usate ¼ di aceto o di limone e ¾ di olio.
– Per variare, sostituite il succo di limone con succo di agrumi diversi, di lamponi, di melagrana, di maracuja.
– Aggiungete un cucchiaino di senape per dare carattere o erbe aromatiche tritate per una nota fresca.
– Più velocemente ed energicamente emulsionate l'olio, più corposa sarà la salsa: utilizzate un mixer elettrico, specie per le salse più ricche di olio.
– Bastano 15 g a persona di vinaigrette. Per 4 persone (200 g di foglie), emulsionate 20 g di aceto con 40 g di olio, sale e pepe.

FOTOGRAFIE DI **ALEX LAU**

FATTO IN CASA

LA BARRETTA MAGICA

Un art director con la passione per i vitigni autoctoni e per il cibo sano ci svela le sue formule spezzafame. Dolci e squisite, rafforzano le difese, illuminano la pelle e migliorano l'umore

Michael Loos sarebbe piaciuto al poeta latino Giovenale. Questo sorridente americano, cuoco per un giorno nella nostra cucina, è l'incarnazione del suo detto «mens sana in corpore sano» e per noi ha preparato delle portentose barrette energetiche tutte naturali, con semi, frutta secca e niente zucchero. Originario di Dayton, Ohio, Michael ha lasciato gli Stati Uniti per Firenze. Dietro questa svolta c'è una storia d'amore, anzi due: per una donna e per l'Italia. «Della mia prima casa, in Toscana, ricordo un enorme camino dove cucinavamo anche un intero maiale arrosto». Ma non fatevi ingannare, il nostro ospite è «Mr. Healthy Food», il Signor Cibo Sano: nella sua dieta mette tanti Omega 3, noci, semi di chia, latte di cocco e di mandorla,

ricchi di sostanze antiossidanti e detox. «Cerco di mantenermi in forma anche a tavola. Dagli Stati Uniti ho portato però l'amore per le tradizioni come il tacchino del Giorno del Ringraziamento o lo sformato di patate di mia madre. Del vostro paese apprezzo la facilità di trovare alimenti freschi di qualità. Adoro preparare in casa gli hamburger con la carne macinata al momento dal mio macellaio di fiducia». Salutista, e buongustaio, Michael ama molto il buon vino. Da sette anni cura il progetto «20mondi.com», con l'obiettivo di valorizzare gli oltre 600 vitigni autoctoni italiani. Il sogno? Girare l'Italia per raccontare le storie dei produttori e svelare panorami vinicoli ancora poco conosciuti». Ha già il mezzo giusto. Quale? «Un camper color Nebbiolo». SARA TIENI

Antiossidante

Impegno Facile
Tempo 20 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10-12 PEZZI

- **180 g albicocche secche**
- **130 g anacardi**
- **130 g fiocchi di cocco essiccati**
- **30 g fiocchi di avena**
- **30 g sciroppo di agave**
- **30 g pistacchi pelati**
- **20 g semi di canapa**
- **20 g olio di cocco**
- **zenzero fresco – sale**

Frullate grossolanamente gli ingredienti. Iniziate con gli anacardi; rimuoveteli. Frullate le albicocche, tenendone da parte 3-4. Senza rimuoverle dal mixer, unite il resto, eccetto pistacchi e zenzero.
Amalgamate tutto con gli anacardi. Incorporate i pistacchi e le albicocche rimaste tritati, un pizzico di sale e una grattugiata di zenzero.
Foderate una teglia (15 x 24 cm) con carta da forno e stendetevi l'impasto a 1 cm. Fatelo raffreddare in freezer per 1 ora. Dividetelo in barrette di 8x4 cm.

Energetica

Impegno Facile
Tempo 20 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10-12 PEZZI

- **60 g cocco disidratato**
- **50 g semi di zucca e girasole**
- **40 g semi di canapa**
- **25 g farina di semi di zucca**
- **12 datteri snocciolati**
- **½ baccello di vaniglia**
- **sciroppo di acero**
- **cacao crudo in polvere**

Tritate grossolanamente i semi in un mixer. Sminuzzate i datteri con il coltello e mescolateli in una ciotola con i semi frullati. Unite il cacao, il cocco disidratato, la farina di semi di zucca e i semi raschiati dal baccello di vaniglia aperto a libro per il lungo.
Amalgamate il composto con 3 cucchiai di acqua e 1 di sciroppo di acero.
Stendete l'impasto in una teglia (15 x 24 cm) foderata di carta da forno e fatelo riposare in freezer per 1 ora.
Togliete l'impasto rassodato dalla teglia e porzionatelo in barrette di 8x4 cm.

Immunizzante

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10-12 PEZZI

- **170 g sciroppo di agave**
- **110 g noci**
- **110 g mandorle**
- **100 g bacche di goji**
- **100 g semi di zucca**
- **6 datteri snocciolati**
- **½ baccello di vaniglia**
- **farina di cocco**

Frullate insieme le mandorle, le noci e i semi di zucca. Unite i datteri tritati con il coltello, 2 cucchiai di farina di cocco e i semi della vaniglia. Frullate di nuovo per qualche secondo.
Trasferite il composto in una ciotola, incorporate le bacche di goji, versatevi a filo lo sciroppo di agave e amalgamate.
Stendete l'impasto a 1 cm di spessore in una placca (15 x 24 cm) foderata di carta da forno; infornatelo a 175 °C per 20 minuti circa.
Sfornate, fate raffreddare e ricavate delle barrette di 8x4 cm.

FOTOGRAFIE **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

ANTIOSSIDANTE
ENERGETICA
IMMUNIZZANTE

LA LISTA DELLA SPESA

2 confezioni di Ricotta biologica **Il Viaggiator Goloso**. Ha la fragranza del latte e una grana fine che la rende molto cremosa.

1 confezione di Quinoa soffiata di **Germinal Bio**. Senza glutine per natura, ricca di proteine e di fibre, si aggiunge così com'è in zuppe e minestre, in creme e yogurt.

Un vasetto di Miele **Mielizia**. Scegliete una varietà delicata, come l'acacia. La confezione da 700 g è la più conveniente. Grazie al codice QR sull'etichetta si può sapere da dove arriva il miele e chi lo produce.

Gherigli di noce **Life**. Pronte all'uso e, soprattutto, garantite da un'azienda che contribuisce alla ricerca scientifica sull'alimentazione salutare.

Polvere di cioccolato fondente **Decora**. È un'alternativa al cacao, più ricca e più facile da amalgamare.

RICETTA **JOËLLE NÉDERLANTS**, TESTI **LAURA FORTI**, FOTOGRAFIA **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

ABSOLUTE BEGINNERS

TARTUFINI SUPER LEGGERI

Per le cinque di pomeriggio, quando viene voglia di una cosa dolce. Farli è un attimo, finirli anche, e senza pensieri: la quota di grassi e calorie è molto piccola

LA RICETTA

Impegno Facilissima
Tempo 25 minuti
Vegetariana

PER 25-30 PEZZI

1

LAVORATE
300 g di ricotta con 50 g di miele (circa 4 cucchiai).

2

TRITATE
40 g di gherigli di noce e mescolateli con la ricotta, insieme a 15 g di polvere di cioccolato (circa 2 cucchiai).

3

TOSTATE
100 g di quinoa soffiata in una padella antiaderente senza grassi per 2 minuti. Spargetela poi in un vassoio e lasciatela raffreddare per 5 minuti.

4

PRELEVATE
con un cucchiaino piccole porzioni di ricotta e passatele nella quinoa modellandole in palline. Dovrete ottenerne 25-30.

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it

Alcenero
alcenero.com
Avenida Home
avenidahome.com
B&B Distribuzione
bbdistribuzione.it
Baratti & Milano
barattiemilano.it
Bauer Brodi
bauer.it/it
Bendo Products
bendo.com.au
Birra Moretti
birramoretti.it
Birrificio Angelo Poretti
birrificioangeloporetti.it
Bitossi Home
bitossihome.it
Braun
braun.com
Caffarel caffarel.com/it
Cannamela
cannamela.it
Dalla Costa
dallacostalimentare.com
Decora
decora.it
Enzo De Gasperi
edg.it
Eremito Hotelito Del Alma
eremito.com
Esselunga
esselunga.it
F.lli Orsero
fratelliorsero.it
Galbani
galbani.it
Germinal Bio
germinalbio.it
H.A.N.D
in vendita su comptoirsrichard.fr
H&M Home
hm.com/home
Habitat
habitat.eu
Homi homimilano.com
Hotpoint
hotpoint.com
HUE Table Stories
huetablestories.com
Il Viaggiator Goloso
ilviaggiatorgoloso.it
Kathay
kathay.it
Kenwood
kenwoodworld.com
KH Würtz
khwurtz.dk
KitchenAid
kitchenaid.com
La Cartuja
lacartujadesevilla.com/es
La DoubleJ
ladoublej.com
Latteria Vipiteno
latteria-vipiteno.it
Lavazza lavazza.it
Les Ottomans
les-ottomans.com
Life
lenociperlaricerca.lifeitalia.it
Maille
fr.maille.com
Marcato
marcato.it
Mauviel1830
mauviel.it
Mepra
mepra.it
Miele
miele.com
Mielizia
mielizia.com
Molino Rossetto
molinorossetto.com
Moneta moneta.it
Morris & Co.
stylelibrary.com/morris&co
Neff
neff.com
Noberasco
noberasco.it
Pam Panorama
pampanorama.it
Pastificio Di Martino
pastadimartino.it
Philips
philips.com
Pistacchi Americani
americanpistachios.it
Probios
probios.it
Richard Ginori 1735
richardginori1735.com
Rina Menardi
rinamenardi.com
Rosenthal
rosenthal.it
Sambonet
sambonet.it
Sir Winston Tea
sirwinstontea.it
pompadour.it
Smeg
smeg.com
Studio Delta Pottery
Via Rocciamelone 16/a, 10143 Torino
Taste of Courmayeur
tasteofcourmayeur.it
The Freaky Raku
thefreakyraku.com
Tescoma
tescomaonline.com
Umbra
in vendita su amazon.it
Waiting For The Bus
wftb.it
Zafferano 3 Cuochi
zafferano-3cuochi.it
Zafferano Italia
zafferanoitalia.com
Zara Home
zarahome.com

Errata corrige Nel servizio *Un filo di perlage* nel numero di dicembre 2017, a pag. 108 abbiamo parlato dello Champagne Krug Grande Cuvée 164ème édition: per la descrizione della cuvée precisiamo che 120 è il numero che si riferisce a un mix di vini di base e di vini di riserva, non di soli vini di base e che 250 è il numero dei vini di base dell'annata, non dei vigneti. Ci scusiamo con i lettori e con l'azienda.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.199.133.199***, oppure inviare un **fax al n.199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
* *il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **www.abbonatiqui.it/abroad**. Subscriptions can be paid by Credit Card (VISA, Mastercard, American Express, Diners), Bank Transfer and Paypal. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39 02 86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

Condé Nast International

Chairman and Chief Executive: Jonathan Newhouse
President: Wolfgang Blau
Executive Vice President: James Woolhouse

The Condé Nast International Group of Brands includes:

UK
Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, GQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Glamour, Condé Nast Johansens, GQ Style, Love, Wired, Condé Nast College of Fashion & Design, Ars Technica

France
Vogue, Vogue Hommes, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair, GQ Le Manuel du Style, Glamour Style

Italy
Vogue, Glamour, AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vanity Fair, Wired, La Cucina Italiana

Germany
Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Wired

Spain
Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair

Japan
Vogue, GQ, Vogue Girl, Wired, Vogue Wedding

Taiwan
Vogue, GQ, Interculture

Mexico and Latin America
Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico, AD Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vanity Fair Mexico

India
Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

Published under Joint Venture:
Brazil: Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour
Russia: Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler, Glamour Style Book

Published under License or Copyright Cooperation:
Australia: Vogue, Vogue Living, GQ
Bulgaria: Glamour
China: Vogue, AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Brides, Condé Nast Center of Fashion & Design, Vogue Me
Czech Republic and Slovakia: La Cucina Italiana
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Vogue, GQ, Allure, W
Middle East: Vogue, Condé Nast Traveller, AD, Vogue Café at The Dubai Mall
Poland: Glamour
Portugal: Vogue, GQ
Romania: Glamour
Russia: Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow
South Africa: House & Garden, GQ, Glamour, House & Garden Gourmet, GQ Style, Glamour Hair
The Netherlands: Vogue, Glamour, Vogue The Book, Vogue Man, Vogue Living
Thailand: Vogue, GQ, Vogue Lounge Bangkok
Turkey: Vogue, GQ
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

Condé Nast USA

President and Chief Executive Officer: Robert A. Sauerberg, Jr.
Artistic Director: Anna Wintour

Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Condé Nast Traveler, Allure, AD, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W, Golf Digest, Golf World, Teen Vogue, Ars Technica, The Scene, Pitchfork, Backchannel

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2017 per La Cucina Italiana S.r.l. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8284 del 03-02-2017

L'INDICE DELLO CHEF

A colpo d'occhio potete individuare il piatto che vi piace, valutare l'impegno e il tempo di preparazione: così la scelta tra tutte le nostre proposte sarà facile e immediata

Inquadrate il QR code con il vostro smartphone e guardate i video delle ricette.

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti V Vegetariana V Senza glutine

● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

(+ 1 h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

menu

Cinque proposte da copiare con le nostre ricette di gennaio

FACILE
Vitaminico, fresco, pronto in poche mosse

Crostini di sgombro, sedano, cipolla e arancia pag. 35
Maccheroncini al ragù di orata e verza pag. 44
Quadrotti alla mandorla e sorbetto di ananas e zenzero pag. 58

Gnocchi ripieni di Asiago Dop pag. 73
Rondelle di coniglio, porri e riso Venere in brodo di mandorla pag. 55
«Panna cotta» con succo di arancia e melagrana pag. 35

TAVOLA GOURMET
Invenzioni su tre classici della tradizione

RUSTICO D'INVERNO
I piatti più confortevoli antifreddo

Pasta (di farro) e fagioli (dall'occhio) pag. 80
Spezzatino di agnello, carciofi e orzo integrale pag. 55
Cioccolata in tazza alle nocciole e biscotti all'olio pag. 59

Capesante con castagne, spinaci e salsa di cachi pag. 70
Brodo di pesce con zucca, quinoa e sogliola pag. 83
Spigola e verdure a vapore con salsa verde pag. 48

TUTTO MARE
Spezie e un pizzico di dolce con i pesci più delicati

CENA VEGETARIANA
Sorprese per il palato dall'orto di stagione

Ravioli integrali con cavolo e anacardi pag. 33
Sauté di patate viola e cardi con scorza di limone pag. 52
Vellutata di zucca con cacao e noci pag. 85